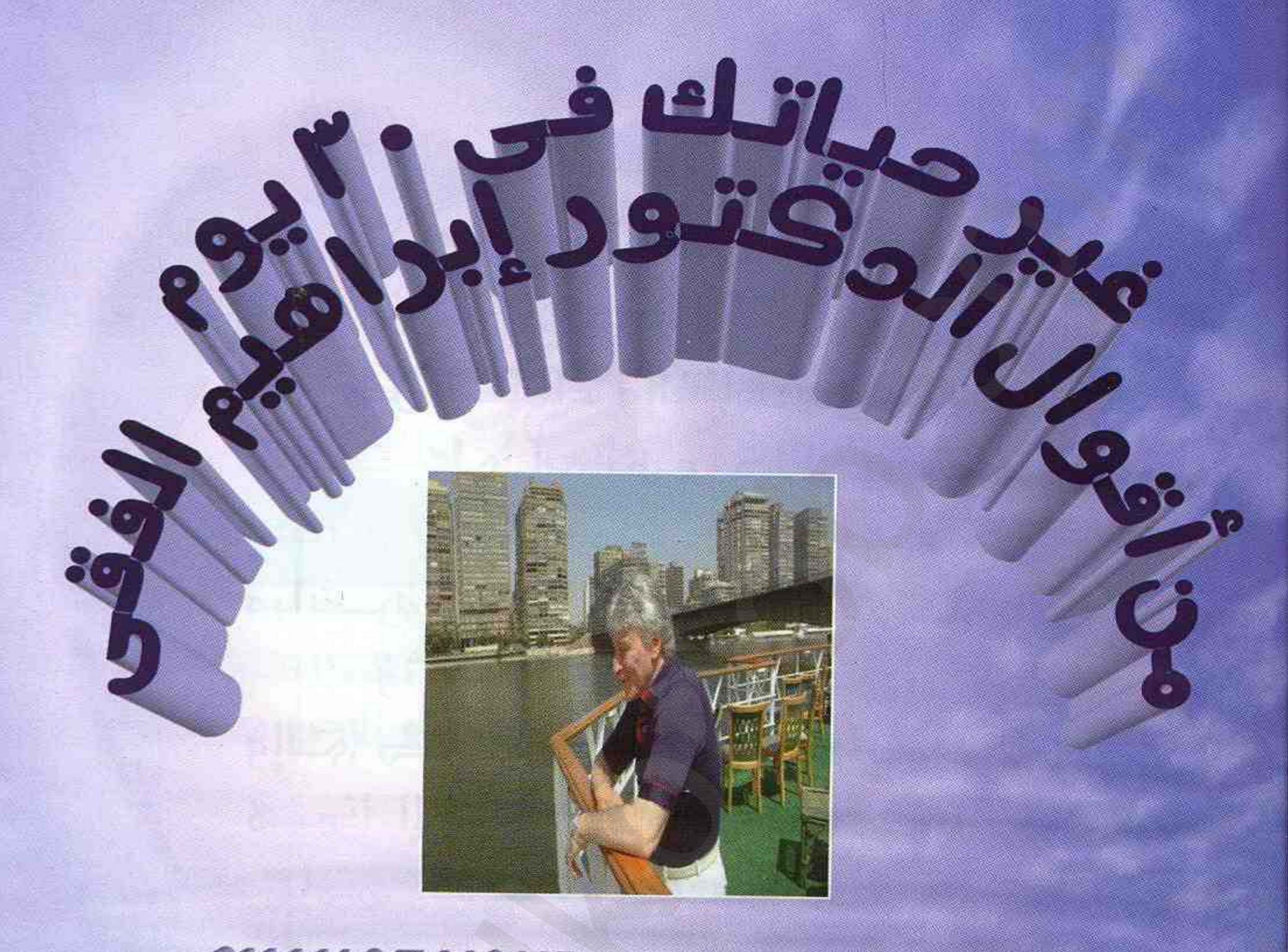


١٥ قول واستراتيجية تأخذك إلى
القمة للمفكر والكاتب الكبير
والمحاضر العالمي

الدكتور / إبراهيم الفقي

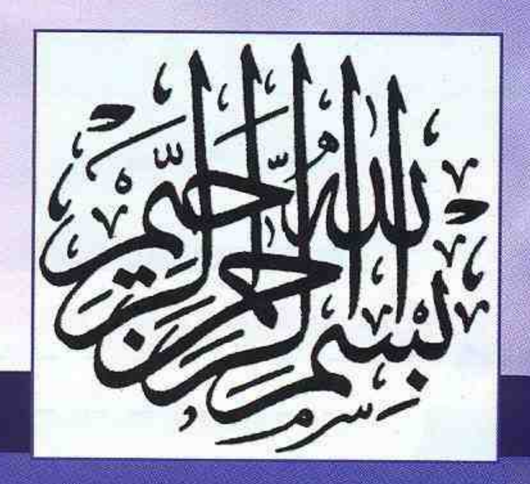


CHANGE YOUR LIFE IN ٣٠ DAYS

THE SAYINGS OF DR. IBRAHIM ELFIKY

إهــداء

إلى كل العلماء والفلاسفة الذين
تعلمت على أيديهم خلال رحلة
حياتي سـواء كان ذلك معهـم
مباشـرة أو عـن طريـق علومهــم
وثرواتهــم العلميــة،
وإلــى كل مـن ساهـم فـى بنـاء
هــذا العمـل لكـى يكـون نــورا
بـإذن اللــه سبحانـه وتعالــى
فـى الطريـق إلـى النجـاح.



بسم الله الرحمن الرحيم

"رب هب لى حكما والحقنى بالصالحين
واجعل لى لسان صدق فى الآخرين"

صدق الله العظيم

الشعراء: ٨٣، ٨٤

"الحكمة ضالة المؤمن يأخذها ممن سمعها
ولا يبالى من أى وعاء خرجت"

النبى محمد
عليه الصلاة والسلام



دعنى أسألك

لماذا قررت شراء كتاب من أقوال د. إبراهيم الفقى؟

- - - - - - - - - - - - - - - - -
- - - - - - - - - - - - - - - - -
- - - - - - - - - - - - - - - - -
- - - - - - - - - - - - - - - - -

الاجابة على هذا السؤال يجعلك تستحضر المعلومات من ملفاتك العقلية المخزنة فى مخازن الذاكرة من تجارب وخبرات الماضى فتعطيك القيمة التى سببت لك الدافع على الشراء وبذلك تكون حماسك وأحاسيسك مما سبب لك الفعل فلو حدث فى أى وقت أنك تركت الكتاب بسبب بعض الأولويات الأخرى فى حياتك، عد الى الأسباب التى دعتك إلى شراوه وبذلك تعود إليك رؤية القيمة والحماس فتستخدمه وتستفيد منه.

ما الذى تنوى عمله بمعلوماتك الجديدة ؟

- - - - - - - - - - - - - - - - -
- - - - - - - - - - - - - - - - -
- - - - - - - - - - - - - - - - -
- - - - - - - - - - - - - - - - -
- - - - - - - - - - - - - - - - -

الاجابة على هذا السؤال يجعلك تسير على خط زمنك إلى المستقبل فترى نفسك محققا لرؤيتك وهدفك، وبسبب لك هذا الوضوح زيادة قوية لحماسك ويحثك على الاستفادة التامة من المعلومات ووضعها فى الفعل حتى تصل إلى الغرض الذى من أجله استثمرت وقتك وجهدك وأموالك فى شراء هذا الكتاب.

محتويات الكتاب

الصفحة

١ - "نرى ما لا نريد ونريد ما لا نرى،
فنفقد قيمة ما نرى ونضيع فى سراب ما لا نرى،
كن حريصا أن تفقد قيمة ما ترى"

٢ - "لولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى معنى"

٣ - "هناك أشياء وأشخاص وحتى أجزاء منا
تسير معنا فى رحلة حياتنا لغرض محدد ولفترة محددة،
وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة، لذلك حان الوقت أن تدعهم وشأنهم"

٤ - "هناك أوقات نشعر فيها أنها النهاية، ثم تكتشف أنها البداية،
وهناك أبواب نشعر أنها مغلقة ، ثم تكتشف أنها المدخل الحقيقى"

٥ - "عندما لا تعرف ماذا تفعل يبدأ عملك الحقيقى،
وعندما لا تعرف أى طريق تسلك تبدأ رحلتك الحقيقية"

٦ - "ما تراه فى حياتك الآن ليس إلا انعكاسا لما فعلته فى الماضى،
وما ستفعله فى المستقبل ليس إلا انعكاسا لما تفعله الآن"

٧ - "لولا تحدياتى لما تعلمت، لولا تعاستى لما سعدت ،
لولا آلامى لما ارتحت، لولا مرضى لما شفيت ،
لولا فقرى لما اغتنيت، لولا ضياعى لما وجدت ،
لولا فشلى لما نجحت، و لولا ادراكى لما أصبحت"

الأقـــوال الثلاثيـــن : تكملـــــة.

٨- " نخـاف ما لانـرى ، ونـرى ما لا نخـاف،
فانظـر إلـى ما تخـاف، يصبـح مـا لا تخـاف "

٩- " حياتنـا مشغولـة بخلافـات غـير ضروريـة "
لأن عقولنـا مملـوءة بأفكـار غـير ضروريـة،
لذلـك نعيـش حيـاة بـلا معنـى ، وفـى الحقيقـة .... غـير ضرورية "

١٠- " عندما نلـوم الآخريـن نصبح ضحاياهـم ونبـرر تصرفاتنـا تجاهـم
ونعطيهـم جـزء منا ومـن لحظات حياتنا التى من الممكن أن تكون الأخـيرة "

١١- " إذا نظـرت إلـى الماضـى فوجدتـه مؤلمـا ،
أو نظـرت إلـى المستقبـل فوجدتـه مظلمـا ،
فانظـر فـى داخلـك وتوكـل علـى اللـه سبحانـه وتعالـى
تجـد الماضـى مفرحـا والمستقبـل مشرقـا "

١٢- " مـا يعيـش فـى قلبـى ،
ويسيطـر علـى فكـرى ووجدانـى ،
ويجـرى فـى عروقـى ودمـى ،
يجـب أن يخـرج للحيـاة "

١٣- " الهـدف الحقيقـى هـو الـذى لا يتغيـر ولا ينتهـى بسـبب المـوت "

١٤- عمـل بـدون أمـل يـؤدى إلـى ضيـاع العمـل ،
وأمـل بـدون عمـل يـؤدى إلـى خيبـة الأمـل ،
فسعـادة العمـل تجدهـا مـع الأمـل،
وروعـة الأمـل تجدهـا مـع العمـل "

الأقوال الثلاثين : تكملة.

١٥- " عندما نفقد الأمل نفقد الرغبة،
وعندما نفقد الرغبة نفقد الرؤية،
وعندما نفقد الرؤية نفقد الحياة ونعيش تائهين فى سراب الألم"

١٦- " مهما كانت قدراتنا ، ومهما كانت امكانياتنا ،
فقط الفعل هو الذى يعطى لهما الحياة "

١٧- " ما تزرعه تحصده من نفس نوعه "

١٨- إن لم أكن لنفسى لن أكون لك،
وإن لم أكن لك لن أكون لنفسى ،
ولضعت فى سراب النفس والحياة "

١٩- " أنت كل ما تريد أن تكون ، لكى تصبح ما تريد أن تكون "

٢٠- " الرغبة فى الحصول على الشىء بدون النية فى اعطائها ،
يمنع الحصول عليها "

٢١- " وراء كل جهد توجد قيمة ، ووراء كل قيمة توجد نية الاستفادة "

٢٢- الانسان يعيش فى واقع عالمين، واقع العالم الداخلى، وواقع العالم الخارجى
العالم الداخلى هو المسبب للعالم الخارجى، والعالم الخارجى هو انعكاس للعالم الداخلى"

٢٣- " كن نفسك فأنت فريد من نوعك ، إذا حاولت أن تكون الآخرين
ستصبح ظلا لهم وتفقد فرص نموك وتقدمك فى الحياة"

٢٤- " من المهم أن تتعلم ، ولكن من الأهم ماذا أصبحت مما تعلمته "



محتويات الكتاب

الصفحة

الأقـــوال الثلاثيـــــن : تكملـــــــة.

٢٥ - " إن التسامح هو أساس الطاقة المجردة "

٢٦ - " تؤدى أعمق احتياجات الانسان إلى الاتزان والنمو "

٢٧ - " إن لم تكن سعيدا كما أنت ،،
لن تكون سعيدا كما تريد أن تكون "

٢٨ - " لايوجد إنسان تعيس ،
ولكن توجد أفكار تسبب الشعور بالتعاسة "
السعادة الحقيقية تكن فى حب الله سبحانه وتعالى "

٢٩ - " عندما يكون الوعاء روحانيا ،
تنجذب إليه الأشياء من نفس نوعه "

٣٠ - " عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك ،
عش بحب الله سبحانه وتعالى ،
عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام ،
عش بالعلم والكفاح ،
عش بالفعل والالتزام ،
عش بالمرونة ،
عش بالصبر ،
عش بالحب ،
وقدر قيمة الحياة "

الخاتمة

استشارات الدكتور إبراهيم الفقى

" الشخصية، الإجتماعية، التربوية، الرياضية، المهنية، الدراسية والإدارية "

د. إبراهيم الفقى قد يكون فى زيارة لبلدك بأمسياته وبرامجه الجماهيرية

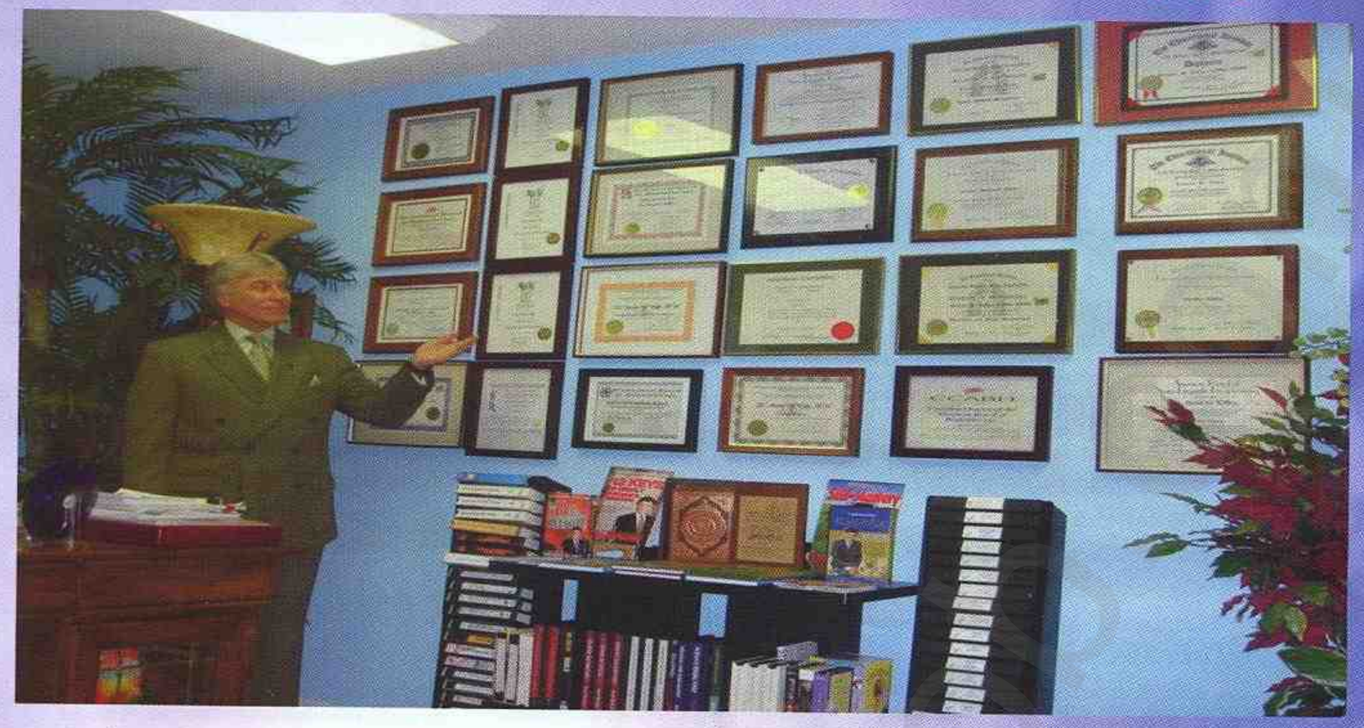


المفكر الكبير والخبير العالمى الدكتور إبراهيم الفقى فى سطور



- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقى العالمية... والتى تتألف من:
- المركز الكندى للتنمية البشرية (CTCHD).
- المركز الكندى لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE).
- المركز الكندى للتنويم بالإيحاء (CTCH).
- والمركز الكندى للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP).
- مؤسس ورئيس مجلس ادارة المؤسسة العربية الكندية للمدرب المحترف المعتمد
- مؤسس ورئيس مجلس ادارة شركة اشعاعات للنشر والطباعة
- مؤسس ورئيس مجلس ادارة نادى النجاح
- مؤلف ومؤسس علم "ديناميكية التكيف العصبى
- Neuro -Conditioning Dynamics ™(NCD™).
- مؤلف ومؤسس علم قوة الطاقة البشرية Power Human Energy™ - (PHE™)
- خبير عالمى ومدرب معتمد فى: التنمية البشرية - البرمجة اللغوية العصبية - التنويم بالإيحاء- الريكى- التأمل - الذاكرة
- مدرب معتمد لتنمية الشركات والمؤسسات والهيئات الحكومية من حكومة كيبيك بكندا.
- دكتوراه في علم الميتافزيقا من جامعة لوس انجلوس بالولايات المتحدة
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشرى من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- حاصل على ٢٣ دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات في التنمية البشرية والإدارة والمبيعات والتسويق.
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال – كندا.
- له عدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات (الإنجليزية، الفرنسية، العربية، الكردية والاندونيسية) حققت مبيعات ملايين من النسخ في العالم.
- درب أكثر من ٨٠٠ ألف شخص في محاضراته ودوراته وامسياته حول العالم. - وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات الإنجليزية، الفرنسية والعربية.
- مؤلف ومقدم لعدة برامج تليفزيونية ناجحة شاهدها ملايين من المشاهدين حول العالم منها: الحياة أمل، الطاقة البشرية، القوة الذاتية، نجاح بلا حدود، طريق النجاح، نادى النجاح، لقاء مع شخصية ناجحة، الطريق إلى الامتياز، ابنى نفسك ، دعوة إلى التفوق ودعوة إلى السعادة.
- بطل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل مصر في بطولة العالم في المانيا الغربية عام ١٩٦٩.
- د. الفقى مفكر و كاتب و محاضر و مدرب و معلم ويعتبر من أكثر العلماء تأثيرا على بناء شخصية الانسان ومساعدته على النجاح وتحقيق أهداف حياته والوصول إلى التوازن والهدوء النفسى والسلام الداخلى والتقرب من الله سبحانه وتعالى.


من أرشيف د. إبراهيم الفقي



حاصل على درجة الدكتوراة فى علم الميتافيزيقيا من جامعة لوس أنجليس بالولايات المتحدة الأمريكية وعلى أكثر من ٢٣ دبلوم فى علوم التنمية البشرية وأعلى التخصصات فى الادارة ، المبيعات ، التسويق ، علم النفس ، الباراسيكولوجى، الريكى والتنويم بالايحاء الاكلينيكى

قرا ودرس أكثر من ١١٠٠٠ كتاب مرجع وبحث فى مجالات التنمية البشرية ، الفلسفة ، علم النفس ، الادارة ، التسويق المبيعات، الباراسيكولوجى ، الميتافيزيقيا وفلسفة الديانات .

فى هذه الصورة ترى جزء بسيط من مكتبة د.إبراهيم الفقى التى تعتبر من أغنى وأقوى المكتبات الشخصية والمرجعية فى العالم.





Office de la propriété intellectuelle du Canada

Un organisme d'Industrie Canada

Canadian Intellectual Property Office

An Agency of Industry Canada

Marques de commerce

Certificat d'enregistrement

La présente atteste que la marque de commerce identifiée dans l'extrait ci-joint, tiré du registre des marques de commerce, a été enregistrée et que ledit extrait est une copie conforme de l'inscription de son enregistrement.

Conformément aux dispositions de la *Loi sur les marques de commerce*, cette marque de commerce est renouvelable tous les quinze ans à compter de la date d'enregistrement.

Trade-marks

Certificate of Registration

This is to certify that the trade-mark, identified in the attached extract from the register of trade-marks, has been registered and that the said extract is a true copy of the record of its registration.

In accordance with the provisions of the Trade-marks Act, this trade-mark is subject to renewal every 15 years from the registration date.

POWER HUMAN ENERGY

Numéro d'enregistrement / Registration Number: **TMA635,169**

Numéro de dossier / File Number: **1184674**

Date d'enregistrement / Registration Date: **14 mars/Mar 2005**

Registraire des marques de commerce
Registrar of Trade-marks
(CIPO 196)11-03

Canada



مؤسس ومؤلف لعلم قوة الطاقة البشرية Power Human Energy الذى يتكون من سبعة اجزاء وهو حصيلة ٣٥ سنة من الابحاث والخبرات والدراسات والذى يعتبر من اقوى علوم الطاقة البشرية فى العالم، وقد درب الدكتور الفقى علمه حول العالم بثلاث لغات الانجليزية والفرنسية والعربية





Office de la propriété intellectuelle du Canada
Un organisme d'Industrie Canada

Canadian Intellectual Property Office
An Agency of Industry Canada

Marques de commerce
Certificat d'enregistrement

La présente atteste que la marque de commerce identifiée dans l'extrait ci-joint, tiré du registre des marques de commerce, a été enregistrée et que ledit extrait est une copie conforme de l'inscription de son enregistrement.
Conformément aux dispositions de la *Loi sur les marques de commerce*, cette marque de commerce est renouvelable tous les quinze ans à compter de la date d'enregistrement.

Trade-marks
Certificate of Registration

This is to certify that the trade-mark, identified in the attached extract from the register of trade-marks, has been registered and that the said extract is a true copy of the record of its registration.
In accordance with the provisions of the Trade-marks Act, this trade-mark is subject to renewal every 15 years from the registration date.

NEURO CONDITIONING DYNAMIC

Numéro d'enregistrement / Registration Number: **TMA626,560**
Numéro de dossier / File Number: **1194786**
Date d'enregistrement / Registration Date: **24 nov/Nov 2004**

Registraire des marques de commerce
Registrar of Trade-marks
(CIPO 196)11-03

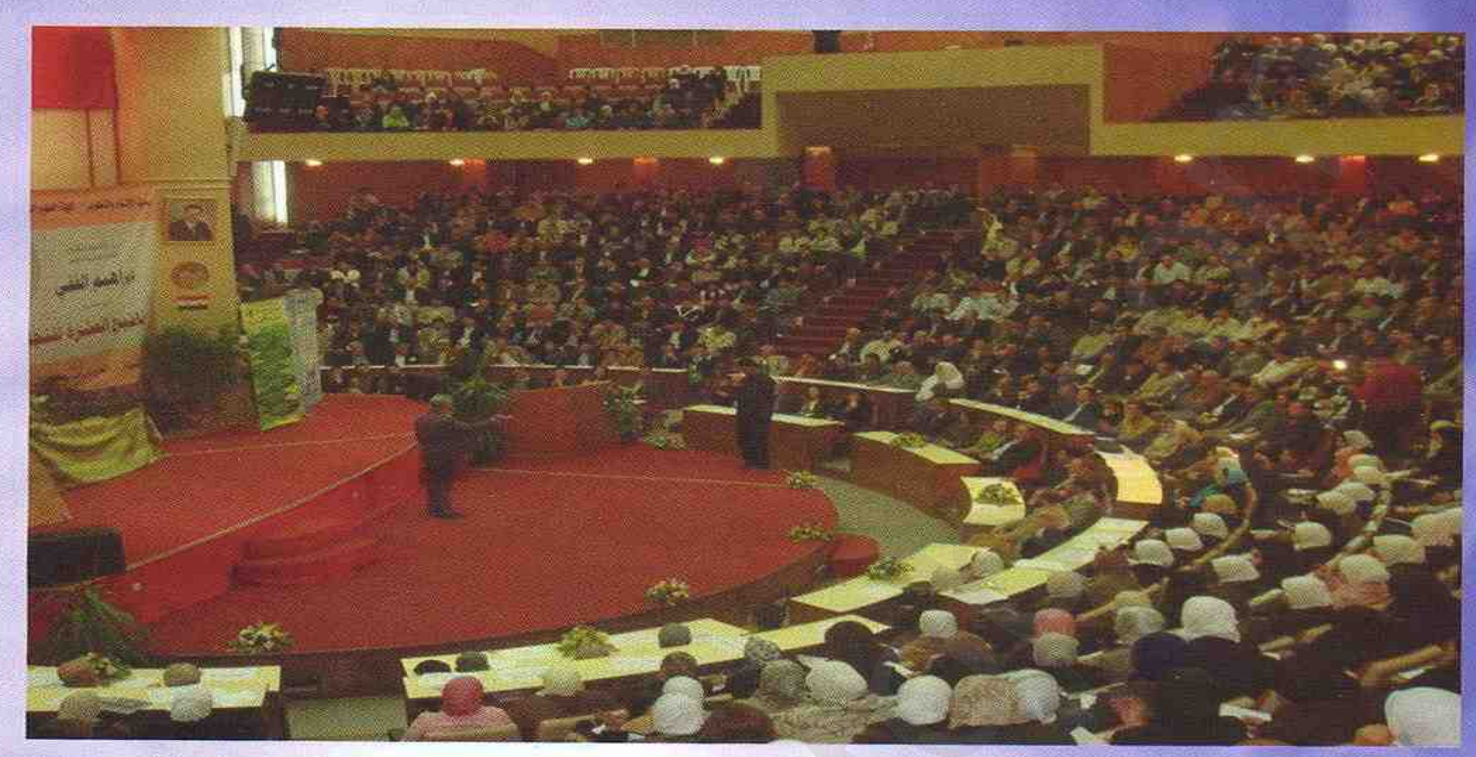
Canada



مؤسس ومؤلف لعلم ديناميكية التكيف العصبى Neuro-Conditioning Dynamic الذى يتكون من اربعة اجزاء وهو حصيلة ٣٥ سنة من الابحاث والخبرات والدراسات والذى يعتبر من اقوى علوم التنمية البشرية فى العالم. وقد درب الدكتور الفقى علمه حول العالم بثلاث لغات الانجليزية والفرنسية والعربية



من أرشيف المفكر والكاتب الكبير والمحاضر والخبير العالمى د.إبراهيم الفقى



درب اكثر من مليون شخص فى دوراته ومحاضراته وامسياته الجماهيرية فى ٣٢ بلد حول العالم على مدار ثلاثون عاما ، واكثر من ١٠٠٠٠ مدرب مختص فى مجالات التنمية البشرية والمهنية والاجتماعية والتربوية وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات الفرنسية ، الانجليزية ،والعربية

آلاف من الجماهير من محبى الدكتور إبراهيم الفقى يلتفون حوله فى سعادة بعد إحدى أمسياته الجماهيرية فى العالم العربى



بطل مصر لعدة سنوات فى تنس الطاولة وقد مثل مصر مع الفريق القومى فى بطولات دولية كثيرة منها بطولة العالم التى أقيمت فى ألمانيا الغربية عام ١٩٩٦ ، وبطولة البحر المتوسط عام ١٩٧٠ وبطولة أفريقيا ، وبطولة العالم العربى



حاصل على الحزام الأسود - ٤ دان - فى - الكونج فو كيوكسل - من ماستر - ليم كيم نو - فى مونتريال بكندا ، وقد درس ومارس د. الفقى الكونج فو والكاراتية (شوتو كان، وادو ريو، شوتو ريو ، تاى كواندو ، أيكيدو ، كيوكيشينكاى وكوشيدى كاراتي) منذ عام ١٩٨٠ وحتى اليوم. وينصح الوادلدين بتعليم أولادهم وبناتاهم الكاراتية كوسيلة للانضباط النفسى والذهنى والجسمانى وأيضا كوسيلة قوية للدفاع عن النافس. وينصح كل من يريد حقا أن يكون عنده نشاط وحيوية وطاقة رائعة أن يمارس - الكونج فو -.



"د. الفقي يعتبر هدية من الله سبحانه وتعالى لمساعدة البشرية جمعاء"
كريم سليمان – مدير مالي – الكشافة الإسلامية الجزائرية – الجزائر

"قمة في العلم والروعة والإبداع .. ود. الفقي أكبر مما كنا نتصور والعطاء قد انتقل به للسخاء"
غنيم عبد الرحمن نايف عبد الرحمن الهاجري – قطاع الإعلام الخارجي – الكويت

"ود. الفقي عالم ومفكر رائع يؤمن بما يقول فيصل إلى عقولنا وقلوبنا مباشرة"
إيمان صبري عثمان – مديرة مدرسة الواحة للغات بالمقطم – القاهرة – جمهورية مصر العربية

" د، الفقي عالم كبير واستاذ جيل مهما تحدثنا عنه فهو يستحق الكثير من التقدير"
حسن على كيال – الخطوط الجوية السعودية – جدة – المملكة العربية السعودية

"د. الفقي طاقة فكرية، ونفسية، وخلقية، وروحانية متجددة فواحة بحسن الإلقاء وروحه مرحة"
ندى على عبد الله غلوم – مدرسة – البحرين

"نقطة تحول في حياة كل إنسان يرغب أن يكون متميزا"
ود. ابراهيم الفقي حضور قوى وأسلوب فريد وأب حنون
كمال محمد عمارة – رئيس الموارد البشرية والشؤون الإدارية – دبي – الإمارات العربية المتحدة

"د. الفقي من أقوى الالعلماء والمحاضرين في العالم وفقه الله لما فيه رضاه"
حمد بن حمود بن سليمان الغافرى – رئيس قسم الأنشطة – جامعة الملك قابوس – مسقط – سلطنة عمان

"أعطاني د. الفقي خبرة عشرين عاما في مكان واحد .. فهو عالم ومعلم ومحاضر رائع يدخل العقل والقلب"
ريبوار محمد أمين رشيد – إمام وخطيب وطالب ماجستير في أصول الدين – العراق

"د. الفقي عالم ومحاضر عالمي لا توفيه الكلمات حقه"
احمد على محمد سعيد – مهندس – امستردام – هولندا

"لم أكن متوقعا هذا الكم من العلم والمعلومات و المهارات التي اتقنتها ..
ود. الفقي عالم متمكن ومحترف جدا بدرجة تفوق التصور ..
محمد أحمد العطن – مهندس – شركة النيل للكاوتشوك و البلاستيك – الإسكندرية

"د. إبراهيم الفقي هدية من الله سبحانه وتعالى"
سامي غطاس – طبيب – تونس

كيف تقرأ هذا الكتاب

بسم الله الرحمن الرحيم

لكى تستفيد إلى أقصى درجة من هذا الكتاب فعليك اتباع هذه الاستراتيجية:

ستجد بعد كل حكمة صفحتين، الصفحة الأولى خاصة بما تعلمته من هذه الحكمة فأتبع استراتيجية اليوم الأول والصفحة التالية خاصة بالفعل الذى اخذته فأتبع استراتيجية اليوم الثانى.

اليوم الأول:

١- إبدأ من البداية واقرأ الحكمة الأولى وأستخرج منها الدرس الذى تعلمته

٢- أكتب القرار الذى قررته والفعل الذى ستفعله اليوم التالى

٣- استخدم الايحاءات

٤- تنفس بعمق ثلاث مرات واجعل الزفير أطول من الشهيق حتى تشعر بالاسترخاء

٥- أغمض عيناك وتخيل نفسك وأنت تضع نفسك فى الفعل وأجعل الصورة قوية وأربطها بأحاسيسك، وكرر ثلاث مرات

" أنا واثق من نفسى بإذن الله "

٦- أفتح عيناك

اليوم الثانى:

١- كرر ما فعلته فى اليوم الأول

٢- ضع نفسك فى الفعل

٣- قيم ما فعلته وعدل ما يجب تعديله

٤- استخدم التنفس العميق والتخيل مرة أخرى

٥- ضع نفسك فى الفعل مرة أخرى حتى تحقق هدفك من الحكمة الأولى

تذكر دائما أن تأخذ بكل الأسباب وتتوكل على الله سبحانه وتعالى مسبب الأسباب

وركز على الانجازات التى حققتها الآن، وليس على الاشياء التى لم تحققها بعد.

لا تقارن بينك وبين أى شخص أو بينك الآن وبين ماكنت عليه فى الماضى، ولا ما كنت تريد أن يحدث لك فى المستقبل

تعاقد مع نفسي

لكي تضع نفسك فعلا في الفعل أكتب هذا التعاقد مع نفسك واعتبره أهم تعاقد تمضيه في حياتك.... لأنه قد يحدث ما تريد من تغيير لكي تعيش حياة أفضل بإذن الله

بإذن الله أعد الله سبحانه وتعالى ثم أعد نفس أن استخدم ما في هذا الكتاب لكي أحدث التغيير الذي أريده في حياتي وأن التزم تماما بمده هذا التعاقد وهو (٣٠) يوم. وأن استخدم المهارات التي سوف اكتسبها من هذا الكتاب لمساعدة أكبر عدد ممكن من الناس ..

أتعهد أنا :

الاسم: ---

أن افهم جيدا كل حكمة على حدة وأن أتعلم درسها تماما ثم أخطط لوضعها في الفعل.
وأن أقيم ما فعلته وأعدل فيه وأتعلم منه ثم أضعه في الفعل مرة أخرى حتى أحقق غايتي منه.

وأن أساعد من حولي والآخرين بما تعلمته لكي يستفيد من هذه الحكم أكبر عدد ممكن من الناس

وأن أشكر الله سبحانه وتعالى وأذكره في كل وقت.
وأن أرتبط به عز وجل ارتباطا وثيقا.

نعم ... أتعهد أن التزم بذلك بإذن الله مهما كانت الظروف ومهما كانت التحديات
وهذا إقرار مني بذلك

إمضاء ---------------------------
التاريخ ----------------------------



أشبع العقل حكمة واختبارا
واملأ القلب رحمة وحنانا

الشاعر القروى

بسم الله الرحمن الرحيم

هل من الممكن أن تكون غاضبا وتسمع حكمة تجعلك تنظر إلى الأمور بشكل مختلف فتشعر بالراحة والهدوء؟
هل من الممكن أن تشعر بالضياع وتسأل شخص ما أو تقرأ كتاب أو تشاهد برنامج روحانى فى التلفاز وتشعر بالحماس والثقة؟
هل من الممكن أن يشعر انسان بالفشل فيتعلم من فشله ويحوله إلى نجاح؟
هل من الممكن أن يطرد شخص من عمله فيشعر باحباط شديد ومع مرور الزمن يجد أن ما حدث له كان السبب فى تقدمه؟
هل من الممكن أن تنفصل إمرأة عن زوجها الذى كان قاسيا وبخيلا وتشعر بالضياع ثم تجد أن ما حصل لها كان بداية حياة سعيدة مع زوج آخر حنون وكريم؟
هل من الممكن أن يصاب شخص فى حادث سيارة اصابة بليغة لأنه كان يسوق بسرعة كبيرة ولا يعبأ بما قد يحدث فتكون السبب فى أن يصبح أكثر حكمة فيما بعد ويسوق بهدوء وحرص؟
هل من الممكن للشخص المدخن أن يصاب بسرطان الرئة ويعلم أنه سيموت فى أقل من سنة فيصبح داعيا إلى الله عز وجل ويساعد الناس لكى يدركوا خطورة التدخين ويحثهم على الاقلاع عنه؟

الحقيقة لكى يحدث تحول فى حياة الانسان يجب أن يرى الأشياء بطريقة مختلفة فيتعلم من الماضى ويتقبله ويحوله إلى مهارة وخبرة فيكون عونا له فى حياته...
والآن دعنى أسألك : هل هذه هى الحكمة؟

قال رسول الله محمد عليه الصلاة والسلام :

"الحكمة ضالة المؤمن،
فكل كلمة وعظتك وزجرتك ودعتك إلى مكرمة
أو نهتك عن قبيح
فهى حكمة وحكم "

وقال الامام على رضى الله عنه

" من تبصر فى الفطنة
تبينت له الحكمة "

إذن الحكمة هى البصيرة ، هى قول أو كلمة تحدث توسيع فى الآفاق وتعطى ادراك ومعنى يوسع الآفاق ويجعل الانسان يرى الأمور بطريقة أفضل فتتغير أفكاره ويتحسن تركيزه وترتاح أحاسيسه وتتزن تصرفاته



أشبع العقل حكمة واختبارا
واملأ القلب رحمة وحنانا
الشاعر القروى

ولكن من أين نحصل على الحكمة ؟

قال النبى محمد عليه الصلاة والسلام

- خذوا الحكمة ولو من ألسنة المشركين -

وقال أيضا عليه الصلاة والسلام

- خذ الحكمة أنى أتتك -

وقال الشاعر القروى

استق الحكمة لا يشغلك من أى ينبوع جزت يا مستقى
فشعاع الشمس يمتص الندى من فم الورد ووحل الطرق

وهناك قول عربى يقول: - إذا وجدتم الحكمة مطروحة على السكك فخذوها -
إذن يمكننا أن نجد الحكمة فى أى شىء ! فى إصرار النملة والتزام العنكبوت فى انطلاق الصقر وتغريد العصافير، فى دفىء الشمس وحرارتها ،و فى ابتسامة الطفل وبرائته .
الحقيقة ..... أن الحكمة حولنا فى كل مكان ، فى الطبيعة ، فى المواسم وتغيرها وتتابعها ، فى اختلاف الليل والنهار ، فى أنفسنا ، فى كل كلمة أو نظرة ، فى الشهيق والزفير ، فى التأمل ، فى أوقات الشدة والتحديات وأوقات الراحة والهدوء، ببساطة شديدة نستطيع أن نجد الحكمة فى أى شىء وفى كل شىء ، فقط ... عندما نترك لأنفسنا وذهننا العنان يبحث عنها ويجدها

فى رحلة حياتى

أكثر من أربعون عاما من السفر والدراسات والأبحاث والتجارب والخبرات حصلت فيها بفضل الله سبحانه وتعالى على أكثر من ٣٢ دبلوم فى مواضيع مختلفة مثل الفنادق والسياحة والتسويق والمبيعات والادارة والقيادة وعلم النفس التقليدى والحديث وعلم الاجتماع والبرمجة اللغوية العصبية والتنويم بالايحاء وحصلت على الماجستير والدكتوراه فى الميتافيزيقا وهى علوم ما وراء الطبيعة وتعلمت منها ما لم أكن أتوقع على الاطلاق ، ودرست فى الشريعة الاسلامية وفلسفة الديانات ، وتعلمت مباشرة مع أكثر العلماء علما وبراعة فى مجالات الدين والروحانيات والتنمية البشرية والادارية ، وتعلمت فن الالقاء مع مايكل بوشمال الذى يعتبر من أقوى علماء الالقاء فى العالم والذى درب الرئيس الأمريكى الراحل ريتشارد نيكسون، ودرست التمثيل والكوميديا وكل ما استطيع أن أدرسه لكى يساعدنى فى مهنتى الحالية، وحضرت ومارست فى أكثر من الفين برنامج ودورة فى العلوم المختلفة ، وقرأت أكثر من احدى عشر ألف كتاب وأكثر من ألفين بحث وتعلمت وحفظت أكثر من ألف وخمسمائة حكمة وقول للرسول محمد عليه الصلاة والسلام ومن الرسل والأنبياء والصحابة والأولياء الصالحين ومن فلاسفة قدماء المصريين والاغريق واليونانيين والصينيين واليابانيين والهنود الشرقيين والى هذه اللحظة وحتى أخر لحظة فى حياتى سأكون إن شاء الله تلميذ فى مدرسة الحياة ، ودربت بالانجليزية والفرنسية واللغة العربية فى أكثر من ٣٣ بلد حول العالم ولأكثر من مليون متدرب فى أمسياتى وبرامجى ودوراتى وشهاداتى ، وساعدت بفضل الله عز وجل آلاف من الناس فى استشاراتى المهنية والشخصية والادارية والزوجية وأيضا التربوية وكانت بفضل الله النتائج ممتازة مما جعل أعلى مستويات البلاد تطلب استشاراتى.



المقدمة

أشبع العقل حكمة واختبارا
واملأ القلب رحمة وحنانا
الشاعر القروى

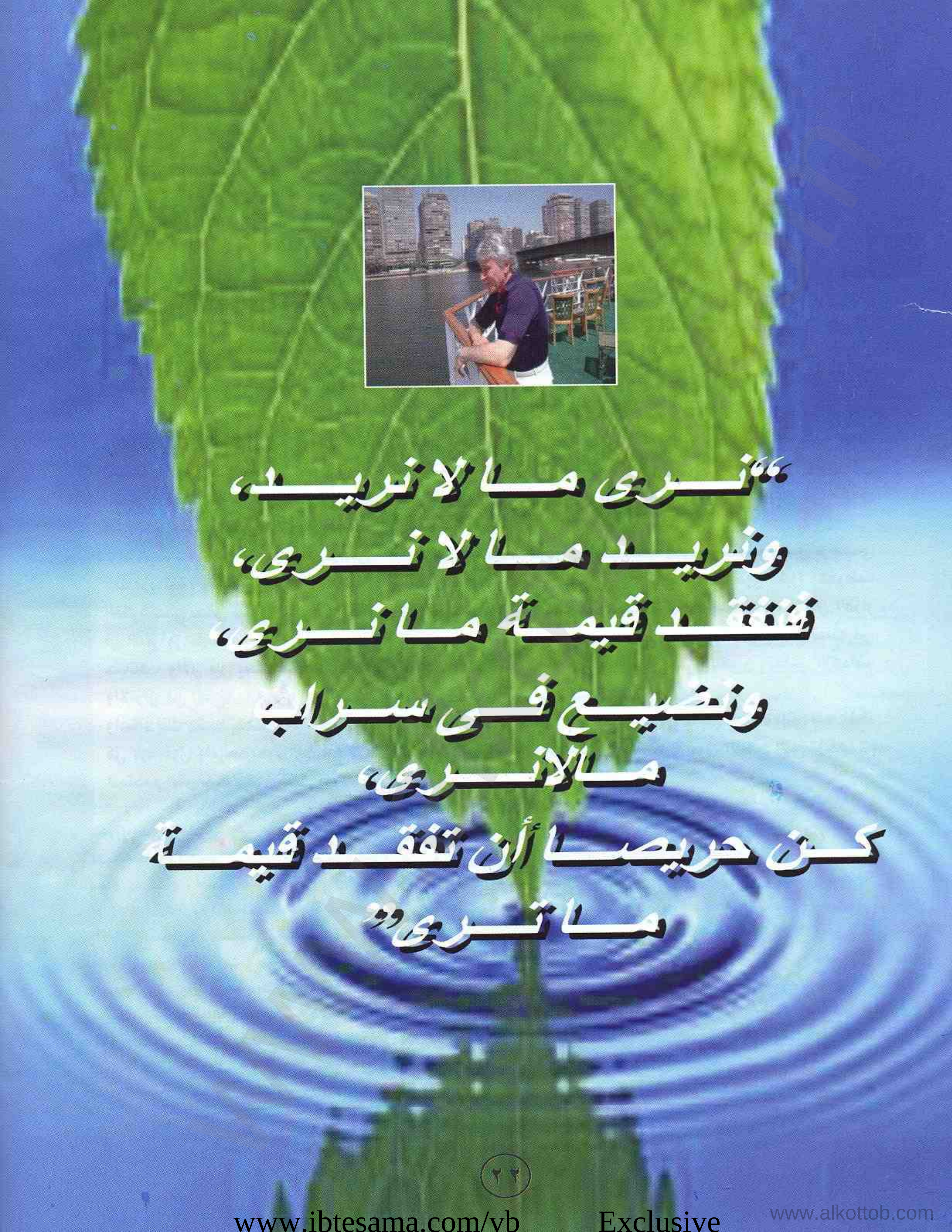
وبفضل الله سبحانه وتعالى أسست وألفت علم " ديناميكية التكيف العصبى- ماركة مسجلة عالمية *NEURO CONDITIONING DYNAMIC- "TMA"*
وأيضا علم " قوة الطاقة البشرية"
POWER HUMAN ENERGY-TMA

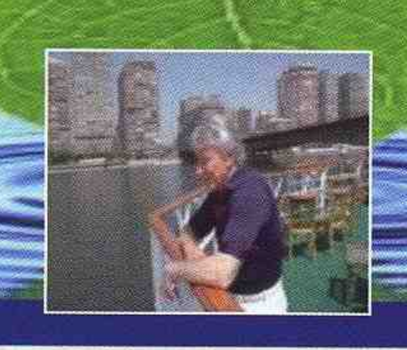
ونشرت بفضل الله عزو وجل علوم التنمية البشر ية فى الوطن العربى وفى كافة وسائل الاعلام المختلفة حيث أعددت وقدمت أكثر من ١٨٠٠ برنامج ومقابلة وقد لاقت هذه البرامج استحسانا من الملايين حول العالم. ونرى الآن انتشار التنمية البشرية واضحا فى الفضائيات والجرائد والمجلات، وأصبح عالمنا العربى من أقوى البقاع فى الأرض التى تشد علماء الغرب والشرق ونجدهم هنا بيننا من وقت لآخر.
وقد كتبت حتى هذه اللحظة أكثر من ١٨٠٠ ألف وثمانمائة قول وكنت استخدمهم باستمرار فى برامجى التليفزيونية وكتاباتى وعرضت الفكرة على احدى شركات الانتاج والتوزيع فرحب بها المختصون كثيرا، فعرضت الفكرة على بعض علماء العرب والمسلمين وأيضا المتدربين فى برامجى فوجدت منهم تشجيعا كبيرا، فكان القرار أن أقدم أول خمسة عشر من الحكم التى اخترتها بدقة لكى تساعدك على التغيير الايجابى الذى تريد أن تحدثه فى حياتك. والآن بين يديك خلاصة أقوالى والتى ساعدت عشرات الآلاف من الناس على التغيير وتحقيق الأهداف، والاتزان فى الحياة والوصول إلى النجاح المتزن بين الدنيا والآخرة إن شاء الله.
وأعتقد أنك عندما تفهمها وتضعها فى الفعل سترى بنفسك التغيير الايجابى الذى تريده فى حياتك بإذن الله، فخذ كل يوم قول وأدرسه جيدا وخطط لتنفيذه ثم فى اليوم التالى ضعه فى الفعل حتى ترى النتائج التى تريدها ثم استخدم الذى يليه حتى تكتمل كل الحكم فى ثلاثين يوم.

والآن تعالى معى نبحر معا فى أعماق النفس البشرية ونكتشف أسرار الحكم وكيف تستخدمهم فى حياتك اليومية وترتبط أكثر بالله سبحانه و تعالى وتحقق أهدافك وتترك بصماتك فى الدنيا وتساعد أكبر عدد ممكن من الناس

فأشبع عقلك حكمة واختيارا حتى تملأ قلبك رحمة وحنانا

د.إبراهيم الفقى
القاهرة فى ١٨ أغسطس عام ٢٠٠٩


"نرى ما لا نريد،
ونريد ما لا نرى،
فنفقد قيمة ما نرى،
ونضيع في سراب
ما لا نرى،
كن حريصا أن تفقد قيمة
ما ترى"



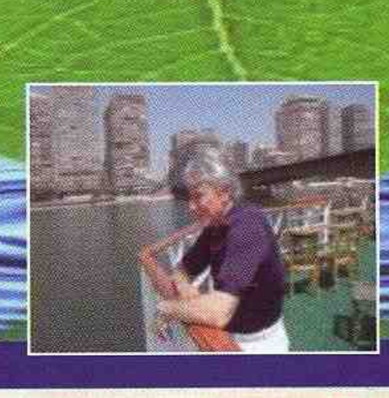
"نرى ما لا نريد، ونريد ما لا نرى،
فنفقد قيمة ما نرى، ونضيع فى سراب مالانرى،
كن حريصا أنْ تفقد قيمة ما ترى"

هـــل هنـــاك شيئـــا فـــى حياتـــك الآن لا تريـــده؟

وهـــل هنـــاك شيئـــا لا يوجـــد فـــى حياتـــك الآن ولكنـــك تريـــده؟

احمد مهندس ناجح عمره ٤٢ سنة يعمل فى شركة بترول عالمية بمرتب كبير متزوج منذ عشرة سنوات من ابنه عمه خديجة وعندهم ثلاثة ابناء . من الخارج تبدو حياته رائعة من وجهة نظـر ومقياس أى انسان آخر فعنده الزوجة والأبناء والوظيفة والمال . ولكن من الداخل كان احمد كثير الشجار مع خديجة وكان دائم الشكوى بأنه يعيش فى تعاسة ويشعر بالوحدة ويصاب بالاحباط أكثر من مرة فى خلال اليوم. كانت شكواه الأساسية أنه لا يحب زوجته الحب الذى كان يتمناه ولا يشعر تجاهها برغبة أو لهفة وأنه مختلف تماما عنهـــا فى كل شىء وأنها لا تنمى نفسها ولا تهتم بمظهرها ولا ببيتها وأنها سطحية جداولا يوجد عندها أيه هوايات أو اهتمامات من أى نوع، فهى لا تقرأ ولا تحب القراءة ولا تشاركه اهتماماته الشخصية مثل مشاهدة البرامج الرياضية والمشى فكان يشعر بنقص شديد وبحياة روتينية بلا معنى لذلك كان يقضى أوقاتا طويلة فى عمله أو عند والدته أو مع أصدقاؤه المهم أن يقضى وقته بعيدا عن خديجة . وأصبح تركيزه عليها سلبى للغاية ويزداد سلبية كل يوم فتزداد تعاسته وبعده عنها وعندما كان يعود إلى بيته فى ساعة متأخرة كان يتشاجر مع خديجة لاتفه الأسباب ! وكان احمد يرى فى الآخرين ما كان يتمنى أن يراه فى حياته ومع زوجته ويتمنى لو أنه تزوج من إمرأة أخرى فكان مستعدا للتغيير ولكنه لم يعرف كيف يفعل ذلك حتى قابل سامية وهى سكرتيرة تعمل معه فى نفس الشركة التى كان يعمل بها وكانت جميلة ومثقفة وزكيـة وتهتم بنفسها ومظهرها وشعر أحمد أنه منجذب إليها فكان يقضى معها أوقاتا كثيرة يتحدث إليها عن مختلف الأشياء فكان الوقت معها يمر بسرعة لم يعرفها مع زوجته. كـان أحمد يقارن بين زوجته وبين سامية وكانت المقارنه دائما فى صالح سامية فقرر أن يرتبط بها وبالفعل فاتحهـا فـى الموضوع ووجد منها قبول وبدأت العلاقة بينها تعلق بها أحمد وبعد كل البعد عن بيته حتى اكتشفت زوجتــه علاقته مع سامية فطلبت منه الطلاق . هنا شعر احمد بارتياح ووجد فى طلب الزوجة طريـق الخلاص فطلقها فعـلا . وأخبـر سامية بالخبر وأنه على استعداد أن يتقدم لخطبتها من والدها فكانت المفاجأة عندما قالت له سامية أن والدها وافق على زواجها من شاب مثقف ومن عائلة تناسب عائلتها ووافقت سامية على الزواج. أصيـب أحمد بحالة عميقة من الزهول أدت به إلى اصابته بصداع رهيب وباكتئاب حاد! وبدأت رحلته مع العلاج النفسى والمستشفيات والعقاقير الطبية . هنا فكر أحمد فى نفسه أن زواجه من خديجة كان سعيدا وأن خديجة كانت امرأة مثقفة وخريجة جامعية وكانت تحبه حبا كبيرا فتركت كل شىء من أجله ومن أجل تربية أولادهم الثلاثة. ولكنه لم يرى ذلك فيها وكان يركز فقط على سلبياتها حتى الغى تماما كل الايجابيات التى كانت خديجة تتحلى بها. لم يكن راضيا بقيمة ما عنده وكان يركز على القيمة الموجودة فى الآخرين ويرجو أن تكون عنده فأهمل ما عنده وجرى وراء سراب ما لاعنده فكان عقابة تعاسة ووحده !





"نرى ما لا نريد، ونريد ما لا نرى،
فنفقد قيمة ما نرى، ونضيع فى سراب مالانرى،
كن حريصا أنْ تفقد قيمة ما ترى"

فكر أحمد فى نفسه وقرر أن يتصل بزوجته السابقة خديجة ويطلب منها أن تسامحه وتعود إليه. وبالفعل اتصل بها ولكنه وجد مفاجأه أخرى لم يكن يتوقعها على الاطلاق وهى أن خديجة تزوجت من شخص آخر، بكى أحمد بحرقه وهو يفكر فى نفسه، كان عندى فى حياتى قيمة كبيره لم أعرف مقدارها حتى فقدتها وذهبت أبحث عن شىء أريده ولكننى لم أعرفه فكانت النتيجة ضياع الاثنتين.

والآن دعنى أسألك: هل تنتمى إلى هذه القصة؟
هل تعرف شخص ما مر بنفس هذه التجربة فى حياته الزوجيه ؟
أو تعرف شخص آخر مر بنفس هذه التجربة ولكن فى حياته المهنية فلم يكن راضيا عن عمله مع أنه كان عملا جيدا فتركه وعمل فى مكان آخر ولكن بعد فترة وجيزة فقد عمله لسبب ما فضاع منه الاثنين؟
أو تعرف شخص آخر ترك بلده لكى يعمل فى الخارج وفشل ولم يصبر فعاد إلى بلده بعد أن ضاع منه كل ما كان يملك؟
أو طالب فى كلية ما تركها بعد أن وصل إلى السنة الثالثة لكى يلتحق بكلية أخرى فلم يستطع الدراسة بها من السنة فضاع منه الاثنين؟

أنا شخصيا أعرف سيدة تركت أحلامها وأهدافها من أجل حياتها الزوجية وأبنها وابنتها. وعندما بلغ أولادها سن المراهقة قررت تكملة دراساتها العليا حتى حصلت على درجة الدكتوراه فركزت على حياتها العملية حتى وصلت إلى مركز مدير عام احدى الشركات العالمية .وفى يوم اتصل بها زوجها فى العمل وأخبرها أن ابنها الكبير الذى كان يبلغ من العمر ستة عشر عاما قد أصيب اصابات بالغة فى حادثة سيارة وأنه فى المستشفى فى حالة خطيرة فتركت الاجتماع والأوراق وخرجت مسرعة وهى تبكى حتى وصلت إلى المستشفى وكانت الصاعقة بأن ابنها قد مات متأثرا بجراحه ولم تصدق ما سمعت ورأت ، وسألت الدكتور الجراح عما حدث حقيقة فأجاب بأن ابنها كان مدمنا وكان يسوق السيارة بسرعة شديدة وهو تحت تأثير المخدرات فلم يلاحظ أنه كان يسوق فى الطريق العكسى فاصتدم بناقلة كبيرة . جلست الأم تبكى وهى تقول تركت أولادى من أجل نجاح آخر فضاع منى ابنى الوحيد ولم أعد أعرف ابنتى والآن لم أعد أجد أى طعم لعملى فأين أنا الآن وماذا فعلت بأولادى لقد ضاع منى كل شىء.



"نرى ما لا نريد، ونريد ما لا نرى،
فنفقد قيمة ما نرى، ونضيع فى سراب مالانرى،
كن حريصا أن تفقد قيمة ما ترى"

الحقيقة أن الحياة مليئة بمثل هذه الامثلة التى ترجع جزورها إلى كلمتين فقط وهما: عــــدم الرضـــــا!
ولكن هل معنى ذلك أن يرضى الانسان بأى شىء مهما كانت الظروف؟
أن يرضى بعلاقة سيئة لأبعد الحدود؟ أو بوظيفة لا تعطيك حقك أو تقدر قدراتك؟ أو بصداقة تجعل حياتك سلسلة من التحديات وضياع الفرص؟ أو بدراسة لا تعطيك الحماس والأمل فى الحياة؟ أو باستثمار لا تجد فيه إلا الخسارة والأحاسيس السلبية؟ أو بشريك فى العمل يسبب للشركة مشاكل مادية ولا يعطى عمله حقه.؟
طبعا لا . ولكن يجب عليك أولا أن تفعل كل ما تستطيع فعله لكى تحقق السعادة بما عندك وترضى بما أعطاه لك الله سبحانه وتعالى . فلو كانت علاقة زوجية سيئة عليك أن تفعل كل ما تستطيع أن تفعله بطريقة ايجابية حتى تجد التغيير الذى تريده فى حياتك على شرط أن لا تقع فى مطب المقارنة بين زوجتك وبين إمراة آخرى أو زوجة برجل آخر حتى لا تلغى ما عندها من ايجابيات وتقع فى آلام الأحاسيس السلبية والضغوط النفسية وتضيع فى خيال وسراب ما لا تملكه. ولو قررت الخروج من هذه العلاقة كن حريصا وأمينا وصادقا مع نفسك ومع الشخص الآخر وأجعل الخروج ايجابيا ولا تترك ورائك ما يجعلك تندم عليه فيما بعد أو يؤثر على حياتك فى المستقبل.
ونفس الشىء فى حالة وظيفة لا تحبها بسبب أو بآخر فافعل كل ما تستطيع فعله من مجهود لكى تتأقلم مع عملك ولو وجدت أنك فعلت كل ما تستطيع فعله بحق وأمانه أبدأ فى البحث عن التغيير ولكن بشرط أن تترك عملك بطريقة ايجابية تترك أثرا طيبا فى نفوس الجميع. ....
فمن يدرى أليس من المحتمل أن تحتاج إليهم مرة أخرى فى المستقبل؟
لذلك كن حريصا من تركيزك على الأشخاص أو الأشياء وتذكر أن العقل البشرى يبنى على آخر تركيز فلو وجدت نفسك تركز على شخص ما أو شىء ما بطريقة سلبية اذهب فيما وراء هذا التركيز وتذكر كل شىء ايجابى عنه حتى تستطيع التقييم بطريقة متوازنة تساعدك على اتخاذ القرارات الصائبة

كن حريصا أن تفقد قيمة ماترى فتضيع فى سراب ما لاترى.

وتذكر قول الله سبحانه وتعالى
" وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم "

وعش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك، عش بحبك لله سبحانه وتعالى وبالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام، عش بالكفاح والعلم، عش بالفعل والإلتزام، عش بالصبر والمرونة، وعش بالحب وقدر قيمة الحياة.

استراتيجية الفعل

اليوم الأول:
الإدراك والفعل الداخلى

١- إقرأ الحكمة وأفهمها جيدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص

الدرس هو :

....

....

....

....

٣- أكتب القرار الذى قررته

القرار هو :

....

....

٤- أكتب الفعل الذى ستفعله اليوم

الفعل هو :

....

....

....

....

٥- تنفس بأسلوب (٤، ٢، ٨)
(٤ عدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ، ٨ عدات فى *الزفير*). كلما كان الزفير أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمض عيناك وتخيل نفسك وأنت فى الفعل مستخدما الدرس الذى تعلمته.

٧- إبنى صورة منك وأنت متزنا مستخدما درسك وواثقا من نفسك ، أجعل الصورة قريبة منك وكبيرة وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الايحاء ثلاث مرات :

" أنا واثق من نفسى ، انا متزن تماما ، الحمد لله "

٩- أفتح عيناك

١٠- الاختبار :
فكر فى نفسك وكأنك فى المستقبل تواجه نفس التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطوة الأولى وإبدأ فى تنفيذها الآن.....

لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملا "

استراتيجية الفعل

اليــــوم الثانــى
الفعـل الإستراتيجــى

١- أكتـب مـا فعلتـه اليـــوم:

مـافعلتـه اليـوم هــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٢- أكـتب مـا حققتــه اليـــوم:

مـا حققتـه اليـــوم هــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- قيـــم مـا فعلتـه وحققتـه

تقييمـى في مـا فعلتـه وحققتـه اليـوم هــو :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- التعديـــــل:

١- بعـــد أن قيمـت مـا فعلتـه ، أكـتب التعديـل الـذى تـراه مناســبا

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدما استراتيجيتك وأنت متزنا تماما. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملا "





"لولا وجود عكس المعنى
لما كان للمعنى معنى"



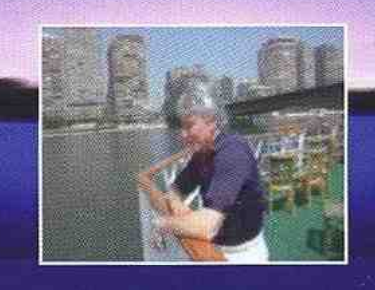


- لولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى معنى -

هل شعرت فى يوم ما أنه لا يوجد معنى للحياة . وفى يوم آخر شعرت بمعنى حقيقى وحب للحياة ؟
هل سألت نفسك فى يوم ما لماذا نمرض ولماذا نتألم ؟
هل سألت نفسك لماذا ينجح بعض الناس بينما يفشل البعض الآخر ؟
لماذا يوجد اناس سعداء واناس تعساء ؟ اناس أصحاء وآخرين معاقين ؟
لماذا يوجد من يرى وآخر لا يرى أو شخص يسمع وآخر أطرش أو شخص أخرس وآخر يتكلم ؟

فى يوم جاء لزيارتى رجل فى الاربعينات من عمره يدعى مايكل فى مكتبى فى مونتريال بكندا وكان يبدو حزينا جدا فسألته عن سبب الزيارة. فقال يادكتور لقد قرأت لك كثيرا وأريد أن أعرف منك شخصيا . لماذا توجد المعاناه ؟
لماذ بعد خمسة عشر عاما من العمل باخلاص أجد نفسى مطرودا بدون سبب ؟ وعندما علمت زوجتى بذلك لم تقف بجانبى ولكنها بعد شهرين من طردى من عملى تركتنى ؟ وفى نفس الوقت يا دكتور طلب منى أحد الاقلرب أن أحضر زواجه على زميلته فى الجامعة؟ ثم سكت الرجل للحظة وقال والدموع فى عيناه: لماذا يادكتور أنا تعيس لهذه الدرجة بينما يوجد آخرين فى هذه اللحظة سعداء؟ !!!!!
ثم نظر إلى وقال متسائلا: لماذا يوجد يوجد شخص فقير جدا لا يجد ما يطعم به عائلته وآخر غنى جدا يرمى الطعام من كثرته ؟ لماذا يوجد العاقل والمجنون ؟ القصير والطويل ؟ الاسمر والابيض ؟ الجميل والقبيح ؟ والحزين والمبتهج ؟ لماذا يوجد النجاح والفشل ؟ السعادة والتعاسة ؟ الحزن والفرحة ؟ المرض والصحة ؟ الفقر والغنى ؟ لماذا يوجد النصاب والامين ؟ الكذاب والصادق ؟ ثم وضع يداه على وجهه وقال: يادكتور إبراهيم أنا لا أجد معنى لكل هذ ولا أجد معنى لحياتى!!
بعد أن استمعت جيدا لمايكل وبنيت معه توافق تام استخدمت معه ما أسميه " باستراتيجية تغيير الادراك" "وعلاج الذات الشابة" ثم ساعدته أن يصل إلى الاسترخاء الجسمانى والذهنى والعاطفى حتى شعر براحة كبيرة وبنظرة أمل إلى المستقبل وهنا سألته: هل ممكن نعرف معنى السعادة بدون ان نعرف معنى التعاسة؟
ففكر مايكل لفترة ثم أجاب: لا يادكتور. فاقتربت منه ووضعت يدى على كتفه وقلت يا مايكل ما يحدث لك الآن وتشعر به بقوة سيكون السبب إن شاء الله فى اتزانك وقوتك ومهاراتك فى الحياة ومع مرور الزمن ستنظر ورائك وتقول لولا ما حدث لى لما تعلمت ولما أصبحت أفضل فى حياتى. نظر لى مايكل بابتسامة وقالك هل ممكن أطلب منك طلب يا دكتور إبراهيم؟ فأجبتك لو كان فى استطاعتى أن ألبيه يا مايكل لن أتردد على الاطلاق. فاقترب منى وقال أريدك أن تعانقنى. فتعانقنا وخرج ما يكل من مكتبى ومعه ادراك جديد وهو:

- لولا وجود الآلام لما تعلمنا معنى الراحة ولما تقدمنا ولما أدركنا معنى السعادة -



- لولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى معنى -

الآن فكر معى هل تنتمى إلى قصة هذا الرجل؟
هل سالت نفسك فى يوم من الأيام لماذا يوجد كل هذا التناقض فى الحياة ؟
الاجابة ببساطة شديدة أنه لولا وجود عكس الشىء لما كان للشىء قيمة أو معنى ولما كان هناك عمل حقيقى للعقل التحليلى الذى يدرك ويحلل ويقارن ويقرر. ولما كان هناك تجارب وخبرات ومهارات . ولما عرف الانسان قيمة أو معنى أى شىء . ولما كان هناك مكان للتقدم والنمو!
لقد خلق الله سبحانه وتعالى لكل شىء عكسه فخلق الليل والنهار والصيف والشتاء والأنثى والذكر . الطويل والقصير . السعادة والتعاسة . المرض والصحة . الألم والراحة وخلق لكل شىء شىء مضاد له فى المعنى وبذلك يعرف الانسان معنى الشىء نفسه. فلو كان كل الناس أصحاء لما عرفوا معنى الصحة لأنه لا يوجد أمراض .ولو كل الناس أغنياء لما عرف الناس معنى الغنى لأنه لا يوجد فقر . ولو خلق الله عز وجل الليل فقط لما عرف الانسان معنى النهار ولعاش فى ظلام تام ولم يكتشف النور ولا يعرف معناه. فمن هدايا المولى سبحانه وتعالى لنا أنها منحنا العقل الذى يفكر ويستدل ويحلل ويقارن ويتعلم فيعرف ويقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى. وقد ذكر الله فى كتابه العزيز فى سورة الشرح:

بسم الله الرحمن الرحيم
"إن مع العسر يسرا إن مع العسر يسرا"
صدق الله العظيم

ولو تمعنت جيدا فى هذه الآيه الرائعة تجد أن الله عز وجل لم يقول إن بعد العسر يسر بل قال عز من قائل إن مع العسر يسر أى أنه وضعهم معا فى نفس الجملة وتجد العسر بها - الألف واللام - أى أنها محددة أما مع اليسر فلم يضع الله سبحانه وتعالى - الألف واللام - لأنه غير محدود وخيراته غير محدودة .
الآن دعنى أسألك: إن لم يكن هناك عسر هل كان من الممكن لنا أن نعرف معنى اليسر؟ وهل كان للعقل التحليلى أن يستخدم قدرته التحليلية فى الادراك والتحليل والمنطق والمقارنة؟ وهل كان من الممكن للانسان أن يتعلم من أخطاؤه لكى يعرف معنى اليسر والنجاح والسعادة؟ طبعا الاجابة على هذه الأسئلة هى ببساطة شديدة لا !!
وعندما بحثت فى معنى هذه الآية الكريمة وجدت فيها من الثروات فلسفة العصور التى تعلمتها على مدار السنوات . ووجدت أن مع العسر يوجد فوائد عدية منها الاقتراب والارتباط أكثر بالله سبحانه وتعالى فتشعر معه عز وجل بالأمان لأنه وعدك أن مع العسر يسر ثم والصبر على الابتلاء وهنا بشر الله عز وجل الصابرين ووعدهم بالجنة ثم والحمد والشكر لما أعطاه لك الله سبحانه وتعالى فنحن نشكر الله فنحمد فى السراء والضراء وبذلك يمحو عنك الخالق أرحم الراحمين البلاء ويرزقك من حيث لا تحتسب ثم والتفكير فى الحلول لكى تخرج من الأزمة التى تواجهها



" لولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى معنى "

وبذلك يزيد زكاؤك وانتباهك ومهاراتك وابداعك فى ايجاد الحلول المناسبة ومع كل ذلك يمحو عنك الله سبحانه وتعالى ذنوب بسبب هذا البلاء وأخيرا تصل إلى اليسر . أى أن فى العسر واليسر خيرات ليس لها حدود . لذلك يقول الله سبحانه و تعالى فى ختام السورة الكريمة: " فإذا فرغت فانصب وإلى ربك فارغب" أى أن الله سبحانه وتعالى يريدك أن تفرغ من كل ذلك وتقف عاليا وترغب رغبة مشتعلة فى الارتباط أكثر مع الله سبحانه باختيارك أنت فتعم عليك البركة من المعطى الكريم أكرم الأكرمين. هل ترى روعة العسر وأن بدونه لا نعرف معنى اليسر ولا نجد معه أى طعم ولا معنى. فلولا وجود العسر لما كان لليسر معنى ولولا وجود اليسر لما كان للعسر معنى فاليسر والعسر قوتان متداخلتان يكمل كل منهما الآخر ولازمتان للتقدم والنمو والحقيقة أنه :

" لولا وجود الآلام لما كان للراحة قيمة،
لولا وجود الدموع لما كان للابتسامة قيمة،
لولا وجود الحزن لما كان للفرحة قيمة،
لولا وجود الظلام لما كان للنور قيمة،
لولا وجود الجوع لما كان للطعام قيمة،
لولا وجود الفشل لما كان للنجاح قيمة،
لولا وجود التعاسة لما كان للسعادة قيمة،
ولولا وجود العسر لما كان لليسر معنى ولا قيمة "
" لذلك لولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى معنى "

فلو كنت تواجه أى تحدى من تحديات الحياة تنفس بعمق ومع الزفير قل الحمد لله ثلا ث مرات ثم ضع ابتسامة على وجهك وأبشر لأن الخير كل الخير فى طريقه إليك إن شاء الله.

وتذكر ان تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك
عش بحبك لله سبحانه وتعالى
عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وبالرسل والانبياء والصحابة والأولياء الصالحين
عش بالعلم والكفاح
عش بالفعل والالتزام
عش بالصبر والمرونة
وعش بالحب.. وقدر قيمة الحياة

استراتيجية الفعل

اليــــوم الأول:
الإدراك والفعل الداخلى

١- إقــرأ الحكمـــة وأفهمهـــا جيـــدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص

الـــدرس هـــو :

....

....

....

....

٣- أكتــب القــرار الــذى قررتــــه

القـــرار هـــو :

....

....

٤- أكتــب الفعـــل الــذى ستفعلــه اليـــوم

الفعـــل هـــو :

....

....

....

....

٥- تنفــس بأسلـــوب (٤ ، ٢ ، ٨)
(٤ عــدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالاكسجين ، ٨ عــدات فــى الزفيــر) كلمــا كــان الزفيــر أطــول مـن الشهيـق تصـل إلـى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمض عيناك وتخيـل نفســك وأنـت فـى الفعل مستخدمـا الـدرس الـذى تعلمتــه.

٧- إبنـى صورة منك وأنت متزنـا مستخدمـا درسـك وواثقا من نفسك ، أجعل الصورة قريبة منـك وكبيرة وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراهـا تطفـو فوقـك وحولـك

٨- كــرر هـــذا الايحــاء ثــلاث مـــرات :

" أنا واثق من نفسى ، انا متزن تماما ، الحمد لله "

٩- أفتـــح عينــــاك

١٠- الاختبـــار :
فكـر فـى نفسـك وكأنـك فـى المستقبـل تواجه نفس التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطـوة الأولـى وإبــدأ فــى تنفيـذها الآن.....

لا تنظر ورائـك ، لا تـدعـك أى شـىء أو أى شـخص يبعـدك عـن الفعـل، توكـل علـى اللــه سبحانــه وتعالــى وكــن واثقــا أن اللــه عــز وجــل " لا يضيــع أجــر مــن أحســن عمــلا "

استراتيجية الفعل

اليوم الثاني
الفعل الإستراتيجي

١- أكتب ما فعلته اليوم:

مافعلته اليوم هو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٢- أكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- قيم ما فعلته وحققته

تقييمى في ما فعلته وحققته اليوم هو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- التعديل:

١- بعد أن قيمت ما فعلته ، أكتب التعديل الذى تراه مناسبا

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدما استراتيجيتك وأنت متزنا تماما. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل - لا يضيع أجر من أحسن عملا -




" هناك أشياء وأشخاص
وحتى أجزاء منا تسير معنا فى رحلة
حياتنا لغرض محدد ولفترة
محددة
وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة
لذلك حان الوقت
أن تدعهم وشأنهم."

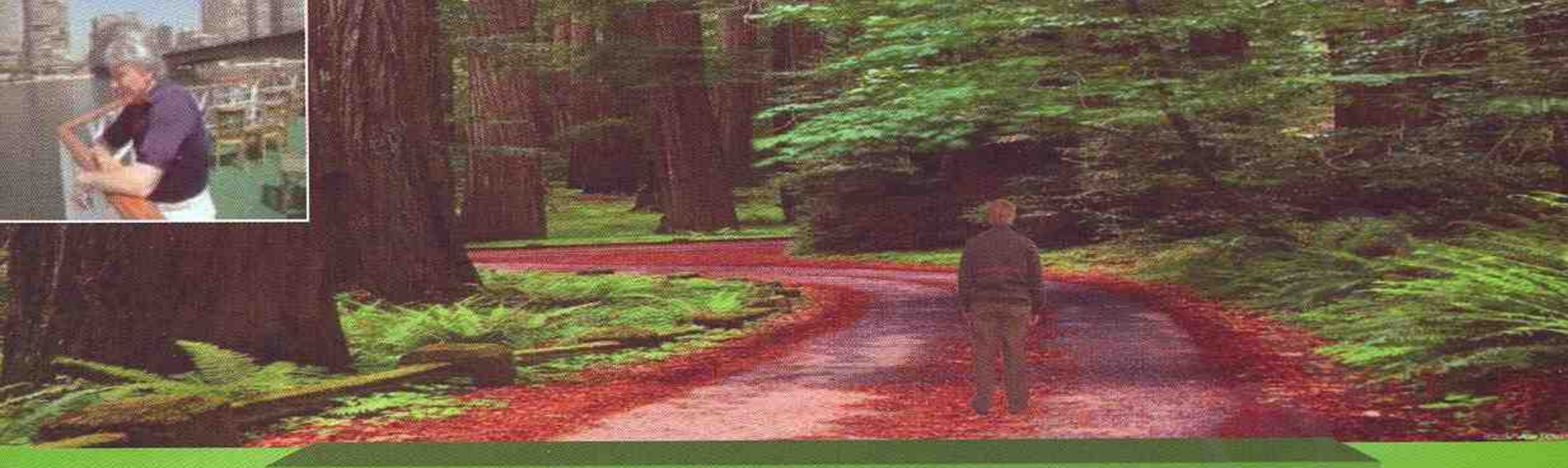


" هناك أشياء وأشخاص وحتى أجزاء منا تسير معنا فى رحلة حياتنا لغرض محدد ولفترة محددة وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة لذلك حان الوقت أن تدعهم وشأنهم. "

هل فقدت شخصا عزيزا عليك ؟
هل انفصل عنك شخص كنت تحبه أكثر من اى شىء آخر فى حياتك؟
هل فقدت شىء غالى عندك جدا ؟
هل احسست فى يوم ما أن جزء منك قد مات ؟

عندما كان عمرها ثلاث سنوات فقدت حنان أمها لمرض السرطان اللعين فكانت تبكى ليل ونهارا فارتبطت بأبيها ارتباطا كبيرا. وكان أبوها رجل كريم وطيب أصبح لها الأب والأم والصديق كان يلعب معها ويقضى معها أوقات طويلة يعلمها ويصاحبها . يطهى لها الطعام ويشاركها فى ألعابها . فى فرحتها وآلامها حتى أصبح كل شىء فى حياتنها . ومرت السنوات وأصبحت حنان فتاه جميلة عمرها ستة عشر عاما ومحور حياتها وإلهامها هو أبيها . وفى يوم ذهبت إلى حجرته فوجدته لازال نائما فلم ترد أن توقظه نامت بجانبه ووضعت يدها حوله ولكنه لم يتحرك كعادته ومرت ساعة كاملة وهو لا يتحرك فارادت أن توقظه لكى لا يتأخر على عمله ولا تتأخر هى عن مدرستها ولم يتحرك . لم تعرف حنان ماذا تفعل وما الذى جرى فاتصلت بطبيب العائلة الذى أتى على الفور وبدأ فى فحص الأب ثم توقف ونظر إلى حنان وقال ياحنان يؤسفنى جدا أن أقول لك أن بابا توفى إلى رحمة الله تعالى!!! لم تصدق حنان ما سمعته فرمت نفسها على صدر أبيها وهى تناديه ولكنه لم يتحرك ..لم تصدق نفسها وكانت فى حالة شديدة من الزهول والحيرة .
وقال الطبيب ياحنان أنت فتاه متدينة وتعرفى الله وتعلمى تماما أن هذا قدر وأن كل منا زائر فى هذه الدنيا . ردت حنان وصوتها مملوء بالأسى . ولكن لماذا أبى؟ ولماذا أنا؟ ولماذا الآن ؟ فقدت أمى ولم أتمتع بها والآن فقدت أعز الناس إلى.... لماذا؟

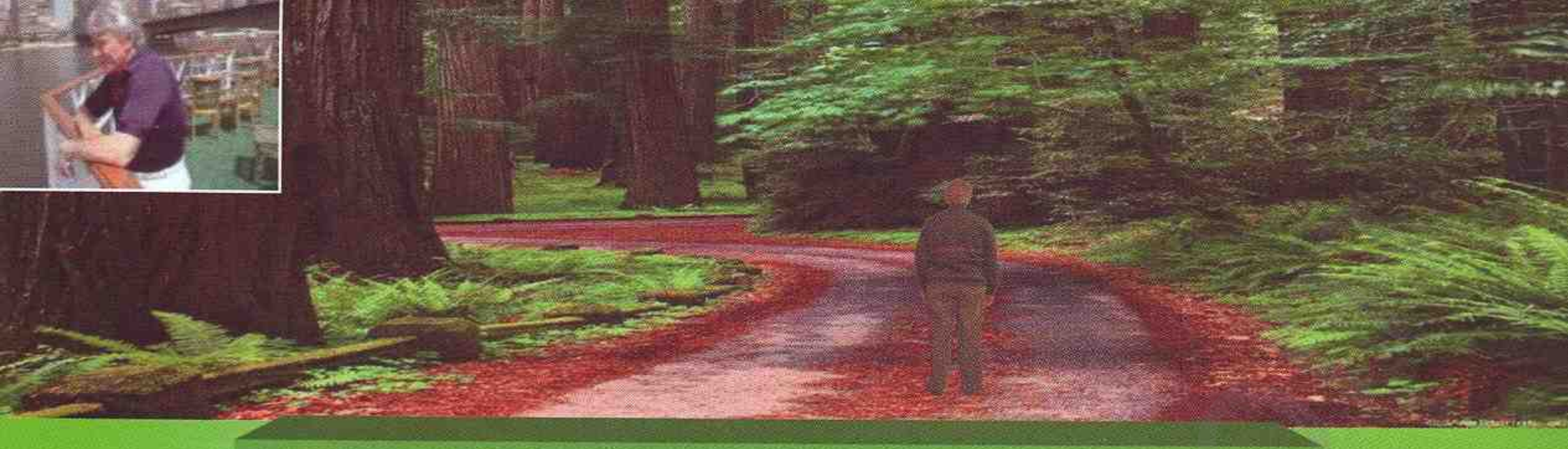
منذ الصغر وفاتن حلمها الكبير أن تصبح طبيبة مثل أبيها وتساعد أكبر عدد ممكن من الناس. وكانت تلبس سماعة أبيها الطبية . وكان لقبها فى البيت الدكتورة فاتن. مرت الأيام والسنين وبعد مجهود وتعب ومثابرة التحقت فاتن بكلية الطب ووضعت قدميها على أول سلم تحقيق أحلامها وأهدافها فكانت متميزة ومتفوقة جدا وفى يوم فى معمل التدريبات العملية قابلت سامى وهو شاب فى العشرينات من عمرة وسيم ومثقف وزكى شعرت فاتن أنها منجذبه إليه وأن اعجابها به وبأخلاقه يزداد كل يوم وتمنت فى نفسها أن يكو ن سامى زوجها وفى يوم فوجئت بسامى يطلبها للزواج . لم تصدق نفسها ووافقت على الفور ولكنها طلبت أن تفاتح الوالدين فى الأمر وبالفعل أخبرتهم بطلب سامى



هناك أشياء وأشخاص وحتى أجزاء منا تسير معنا فى رحلة حياتنا لغرض محدد ولفترة محددة وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة لذلك حان الوقت أن تدعهم وشأنهم.

رفض الأب رفضا باتا لأن سامى شاب صغير لم يعمل بعد ولا يستطيع أن يتحمل أعباء أسرة أما عن الأم فكانت محايدة وحريصة على سعادة ابنتها وأخبرت فاتن سامى بالموقف فلم ييأس ولكنه تقدم بالفعل لخطبة فاتن وقوبل طلبه بالرفض ولم ييأس ولكنه استمر حتى وافق الأب أمام هذا الاصرار الذى أعطاه الانطباع بأنه سيفعل كل ما يستطيع لكى يسعدها وتمت الخطوبة والجميع فى منتهى السعادة وتخرج سامى وفاتن وعملت فاتن فى مستشفى الجامعة بينما عمل سامى فى مستشفى تبعد بحوالى ١٠٠ ميل عن البلد . فلم يعد فاتن وسامى يتقابلان غير مرة أو مرتين فى الشهر وشعرت فاتن بفتور فى علاقتها مع سامى خاصة وأنها تعرفت على طبيب شاب يعمل معها فى المستشفى وكان متميزا ووسيما وناجحا وشعرت فاتن أنها تقارن بينه وبين سامى وفاتحت الأب فى الموضوع فرد الأب وقال طالما بدات المقارنة بين خطيبك والآخرين لن تجدى الراحة النفسية التى كنت تتمتعى بها من قبل خاصة لو كانت هذه المقارنة فى غير صالحه وطلب منها أن تستخير الله سبحانه وتعالى أما الأم فكانت على موقفها الأول وهو الحرص الشديد على سعادة ابنتها .. وفى يوم فاتحها زميلها الطبيب فى العمل باعجابه بها وبأنه يريد أن يتزوجها !! شعرت سامية بفرحة ولكنها ممزوجة بالألم والحيرة وفاتحت الأب فى الموضوع فرحب به وأيضا الأم فكل همهما هو سعادة ابنتهما !! فاتحت فاتن سامى بالموقف فلم يبدو عليه أى تعبير ولم يقل كلمة واحدة وعندما انتهت فاتن من الكلام رد سامى وقال" أتمنى لك السعادة" ثم أختفى من حياتها تماما وعرف أنها تمت بالفعل خطوبتها على زميلها الطبيب. أصيب سامى بصدمة كبيرة وباكتئاب حاد وفقد معنى الحياة تماما ، حاول جميع أفراد العائلة مساعدته ولكنه كان يسأل نفس الأسئلة : لماذا؟ ولماذا اقتربت منى وأعطتنى الأمان ؟ ولماذا كافحت معى لكى نرتبط وتقنع العائلة ؟ ولماذا قضينا معا كل هذا الوقت ؟ وهل ما قالته لى من كلمات الحب كان خداعا ؟ حاول الجميع مساعدته للخروج من هذه الحالة السيئة ولكنه كان يسأل والدموع فى عيناه ... لماذا يافاتن... لماذا ؟

منذ الصغر وسمير يحلم بأن يشترى بيتا كبيرا لوالدته التى كان يحبها أكثر من أى شخص أو شىء فى الدنيا وكان يقول لها - ماما عندما أكبر سأشترى لك بيتا كبيرا تعيشى فيه فى هناء وراحة - وكانت الأم تبتسم وتدعو له الله سبحانه وتعالى أن يوفقه ويرزقه ويسعده فى الدنيا والآخرة. مرت الأيام وكبر سمير فكان يعمل فى وظيفة مساعد ميكانيكى وكان يدخر كل ما يكسبه وفى المدرسة كان متفوقا حتى التحق بكلية الهندسة وتخصص فى الميكانيكا وتخرج من الجامعة وعمل فى شركة كبيرة وكان كعادته يدخر أكبر مبلغ ممكن من المال لكى يشترى لأمه البيت الذى وعدها به.



هناك أشياء وأشخاص وحتى أجزاء منا تسير معنا فى رحلة حياتنا لغرض محدد ولفترة محددة وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة لذلك حان الوقت أن تدعهم وشأنهم.

فكر سمير أن دخله من الوظيفة لن يعطيه ما يريد ففكر مع ثلاثة من أصدقاؤه أن يشتركوا معا فى شركة متخصصة فى الميكانيكا وبالفعل بدأوا معا وعملوا بجد حتى ازدهرت الشركة واستطاع سمير بفضل الله سبحانه وتعالى أن يوفر خمسين فى المائة من بيت جميل يطل على البحر ولكى يحقق لوالدته ما أراد طلب قرضا من البنك ووافق البنك على طلبه بضمان الشركة وحصل سمير على القرض وأصبح معه المبلغ بأكمله فأشترى البيت وفرشه فرشا جميلا ثم فاجأ أمه الحبيبة ببيتها الذى وعدها به منذ الصغر فرحت الأم ودعت له من قلبها، وعاش هو وأمه بسعادة بالغة فى البيت الجميل. مرت الأيام وحدث ما لم يكن يتوقع سمير على الاطلاق وهو أن الشركة لم تعد قوية كما كانت من قبل وأن أصدقوه الشركاء قرروا الانسحاب منها بسبب الخسائر المادية الكبيرة التى تعانى منها الشركة وبالفعل أغلقوا الشركة ولم يستطع سمير دفع أقساط بيته فحجز البنك على البيت ووضعه فى مزاد علنى!!! وبعد أن جمع قوته واجه سمير أمه بما حدث وأن البيت ضاع منه وراح فى البكاء وهو يكرر: ضاع يا أمى البيت الذى وعدتك به، ضاع أعز شىء على قلبى أردت أن أفعله لأجلك. ضاع الحلم يا أمى. أخذته فى حضنها الحنون وهى تحاول تخفيف الصدمة عنه ولكن سمير كان يبكى بحرقة وهو يتسائل: لماذا يا أمى ؟ لماذا الحياة صعبة ياأمى ؟ لماذا بعد كل هذا التعب ؟ ولماذا أنا .... لماذا؟

سمر فى الثلاثينات من عمرها كانت معروف عنها أنها مرحة واجتماعية ومحبة للحياة وكان تركيزها على بناء مستقبلها وبالفعل تخرجت من كلية الاقتصاد والعلوم السياسية بتفوق وعملت معيدة فى الجامعة فكانت تعمل وتحضر للدكتوراه فى نفس الوقت ومرت السنين وحصلت سمر على الدكتوراه وكانت فى منتهى السعادة بانجازها وبعملها وبتفوقها العملى والوظيفة الجديدة التى حصلت عليها والمرتب الكبير الذى كانت تتقاضاه وسيارتها الجديدة التى اشترتها. خلال هذه الفترة كانت ترفض الخطاب وترفض حتى فكرة الزواج لكى لا يضيع منها انجازها. مرت الأيام والسنين وبدا شىء يتكون فى داخلها لم تعرف له أى تفسير. لم تعد تتمتع بعملها ولا بانجازها كما كانت من قبل لم تعد تشعر بالحماس الذى كانت تشعر به من قبل ، لم تعد تشعر بالبهجة وهى تستيقظ فى الصباح لكى تذهب إلى عملها ، لم تعد تشعر بالسعادة ، لم تعد مرحة ولم تعد تجد أى معنى للحياة ، وكانت ترفض الخروج مع صديقاتها أو تشارك فى أى حفلة ينظمها عملها. لم تعد تعرف نفسها ولا مالذى يحدث لها كما لو كان شيئا ما فى داخلها لم يعد له وجود. شيئا ما فى داخلها قد مات . وكانت تتسائل: ماذا حدث لى ؟ من أنا ؟ أين حماسى وسعادتى ؟ أين مرحى وبهجتى ؟ لماذا يحدث لى كل ذلك؟ لماذا أنا ؟ لماذا ؟



هناك أشياء وأشخاص وحتى أجزاء منا تسير معنا فى رحلة حياتنا لغرض محدد ولفترة محددة وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة لذلك حان الوقت أن تدعهم وشأنهم.

والآن دعنى سأسألك: هل تنتمى إلى هذه القصص الأربعة؟

من وقت لآخر تضعنا الحياة فى تحديات لم نكن نتوقعها أو نضعها فى الحسبان ونشعر أننا ضحايا لهذه التحديات ونصاب بفجعة أو بخيبة أمل لم نخطط لها على الاطلاق فقد نفقد عزيز علينا أو ننفصل عن ما نحبه أو يضيع منا شىء غالى علينا أو نفقد جزء منا فلا نعرف أنفسنا ونتسائل لماذا؟ لماذا نحن ؟ أين نحن الآن ؟ ما الذى أتى بنا إلى هنا ؟ وقد نقول لأنفسنا أو للآخرين لقد كنا نعتقد أننا نسير فى الطريق السليم و كنا نعتقد أن ما نبذله من جهد لن يضيع منا أبدا. وتجد أنفسنا فى مفترق الطرق ولا نعرف أى طريق نسلك !!!

كل منا دعته الحياة أو أجبرته أن يقف ويدرك ويركز انتباهه إلى ما يحدث له ، ومن الممكن أن يضيع الانسان فى الاحاسيس السلبية ويشعر بالضياع ويفقد توازنه وينفصل عن الواقع ويضيع منه الأمل فى المستقبل أو حتى فى الحياة بأكملها وقد يصاب بالأمراض النفسية ويصبح ناقم على الحياة ومن عليها !!! طبعا من حقك أن تشعر بذلك ومن حقك أن تفقد التوازن ومن حقك أن تغضب وأن تحبط وأن تحزن ولكن هل هذا ما تريده فى حياتك؟ هل هذا الاحساس الذى تريد أن تشعر به؟ هل هذه الحياة التى تريد أن تعيشها ؟

لو فقدت انسان عزيز إلى قلبك فتوجه إلى الله سبحانه وتعالى وتذكر ما قاله المولى سبحانه وتعالى " كل من عليها فان ولا يبقى إلا وجه الله ذو الجلال والاكرام" كل انسان على وجه الارض مهما كان سيقضى وقته فى الدنيا كما هو مقدر له من المولى عز وجل. فتقبل الواقع وتعامل معه وافعل ما يخدم الشخص الذى فقدته من صدقات ودعوات وبذلك تشعر بالراحة وتستمر فى حياتك.

ولو تركك شخص كنت تحبه أكثر من أى انسان آخر لأى سبب من الأسباب وحاولت أن تسترجعه ولم تستطع فتقبل الواقع لكى لا تفقد نفسك له وتصبح ظلا له وتتنازل عن نفسك وتضيع فى الأوهام. ركز على علاقتك بالله سبحانه ثم اهتم بصحتك ونمى شخصيتك وعلاقاتك واهتم بعائلتك وعملك واشغل نفسك بالله عز وجل ثم اشغل نفسك بنفسك وتأكد أن ما حدث هو فى صالحك وستجد أن من ستقابله فى المستقبل سيكون هو الشخص المناسب لك إن شاء الله.

ولو فقدت شىء عزيز وغالى على قلبك مهما كان هذا الشىء فقيم الموقف تقييما واقعيا وتعلم منه كل ما تستطيع أن تتعلمه ثم خطط للمستقبل وتوكل على الله وابدا من جديد وتذكر جيدا ما قاله الله سبحانه وتعالى إن مع العسر يسر" وأنه سبحانه وتعالى لا يضيع أجر من أحسن عملا.



هناك أشياء وأشخاص وحتى أجزاء منا تسير معنا فى رحلة حياتنا لغرض محدد ولفترة محددة وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة لذلك حان الوقت أن تدعهم وشأنهم.

ولو احسست فى يوم ما أن جزء منك لم تعد تعرفه او لم تعد تجده او تعتقد انه مات منك كالحماس او الثقة فى نفسك او فى الآخرين أو الشعور بالسعادة أو البهجة أو حتى معنى الحياة . فلا تفقد الامل لأن كل انسان على وجه الأرض يمر بهذه اللحظات وهى لحظات الادراك والتحول لكى تصل إلى الاتزان فقيم الموقف وأسأل نفسك :

ماذا أريد؟ ما هو معنى الذى يحدث لى وما هى رسالته؟ كيف أستفيد مما يحدث لى ؟ وقل لنفسك: لن أستفيد اى شىء من احساسى هذا . وقرر اليوم ان تقوم وأن تقف عاليا وتذكر أن الحياة تدعوك لكى تكون افضل و لكى تتعلم وتنمو . لكى تقترب اكثر من الله سبحانه وتعالى وتتمتع بكل لحظة من لحظات حياتك.

وقال الامام الشافعى رضى الله عنه :

دع الأيام تفعل ما تشاء وطب نفسا إذا حكم القضاء

ولا تجزع لحادثة الليالى فما لحوادث الدنيا بقاء

وكن رجلا على الأهوال جلدا وشيمتك السماحة والوفاء

الآن ...حان الوقت أن تعرف أن هناك أشخاص وأشياء وحتى اجزاء منا تسير معنا فى رحلة حياتنا لغرض محدد ولفترة محددة وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة. لذلك حان الوقت أن تدعهم وشأنهم وان تأخذ مسؤولية حياتك وتركز على نفسك وتنمى قدراتك وان تضع قواعد جديدة لحياتك وان ترتبط اكثر وأكثر بالله سبحانه وتعلى

فاليوم يوم جديد. وان هذه اللحظة قد تكون الاخيرة فى حياتك لذلك ماتفعله بها ثمنه غالى جدا فلا تضيعها فى الاحاسيس السلبية والشعور بالضياع بسبب شىء ما أو شخص ما ، لذلك:

عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك

عش بحبك لله سبحانه وتعالى

وبالتطبع بأخلاق الرسول وبالرسل والانبياء والصحابة والاولياء الصالحين

عش بالعلم والكفاح

عش بالفعل والاصرار

عش بالمرونة والصبر

وعش بالحب وقدر قيمة الحياة.



استراتيجية الفعل

اليـــوم الأول:
الإدراك والفعل الداخلى

١- إقــرأ الحكمـــة وافهمهـــا جيـــدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص

الــدرس هـــو :

....

....

....

....

٣- أكتـــب القـــرار الـــذى قررتـــه

القـــرار هـــو :

....

....

٤- أكتـب الفعـــل الـذى ستفعلـه اليـــوم

الفعـــل هـــو :

....

....

....

....

٥- تنفـس بأسلـــوب (٤، ٢، ٨)
(٤ عـــدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ، ٨ عـــدات فـــى الزفيـــر). كلمـــا كـــان الزفير أطـول مـن الشهيـق تصل إلى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمـض عينـاك وتخيـل نفسـك وأنـت فـى الفعـل مستخدمـا الـدرس الـذى تعلمتـه.

٧- إبنـى صورة منـك وأنـت متزنـا مستخدمـا درسـك وواثقا من نفسك ، أجعل الصورة قريبة منـك وكبيـرة وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراهـا تطفـو فوقـك وحولـك

٨- كـرر هــذا الايحـاء ثــلاث مــرات :
" أنا واثق من نفسى ، انا متزن تماما ، الحمد لله "

٩- أفتـــح عينـــاك

١٠- الاختبـــار :
فكـر فـى نفسـك وكأنـك فـى المستقبل تواجـه نفـس التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطـوة الأولـى وإبـــدأ فـــى تنفيـذها الآن .....

لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على اللـه سبحانـه وتعالـى وكن واثقـا أن اللـه عـز وجـل " لا يضيـع أجـر مـن أحسـن عمـلا "

استراتيجية الفعل

اليـــوم الثانـــى
الفعـل الإستراتيجـى

١- أكتب ما فعلته اليوم:

مافعلته اليوم هو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٢- أكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- قيم ما فعلته وحققته

تقييمى في ما فعلته وحققته اليوم هو :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- التعديل:

١- بعد أن قيمت ما فعلته ، أكتب التعديل الذى تراه مناسبا

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدما استراتيجيتك وأنت متزنا تماما. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل - لا يضيع أجر من أحسن عملا "


" هناك أوقات نشعر فيها
أنها النهاية،
ثم نكتشف أنها البداية،
وهناك أبواب نشعر أنها مغلقة،
ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقي"



هناك أوقات نشعر فيها أنها النهاية، ثم نكتشف أنها البداية،
وهناك أبواب نشعر أنها مغلقة ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقي

هل مر عليك وقت شعرت فيه أنك تفقد كل شيء وأنها النهاية .و ولم تصدق نفسك ولا ما يحدث لك كما لو كنت تفيق من النوم وتجد نفسك غريبا عن حياتك ؟ هل شعرت بذلك من قبل ؟
أو شعرت فى يوم ما أن كافة الأبواب أغلقت أمامك ثم تكتشف أن هذه الأبواب المغلقة ليست إلا المدخل الحقيقى لطريق سعادتك وتزانك فى الحياة ؟
فى الواقع كل إنسان على وجه الأرض واجه تحديات وصعوبات لم يكن يحسب لها اى حساب أو حتى تخطر له على بال، وقد يصل إلى الاعتقاد بأنها النهاية ولكن مع مرور الزمن يكتشف أن ما كان يعتقد انه النهاية ليس إلا البداية لشيء أفضل

عام ١٩٩٠ كنت فى جزيرة كونا فى هاواى لتلقى دروس فى التنويم بالايحاء الاكلينيكى وهناك تعرفت على سيدة عظيمة تدعى كيتى فى عمرها الستين وكانت صاحبة الموتيل الذى كنت أسكن فيه خلال فترة اقامتى . وقالت لى قصة نجاحها. عندما تزوجت كيتى سخرت حياتها لزوجها وبيتها ورزقهم الله سبحانه وتعالى بستة أطفال كانت حياتها زوجها وبيتها واولادها ثم حصل ما لم يخطر لها على بال .. مات زوجها فى حادثة سيارة!!! . لم تصدق كيتى ما سمعته وكأنها كانت تحلم بكابوس فظيع وتألمت كثيرا لفقدان زوجها الحبيب. فى يوم خرجت كيتى تمشى بمفردها على الشطىء وهى تبكى وتفكر فى نفسها ... لماذا؟ وماذا افعل الآن ؟ وعلى الشاطىء قابلت احد اقارب زوجها الذى عرض عليها أن تفكر فى العمل لكى تربى اولادها. قالت كيتى : ماذا أعمل؟ لا يوجد عندى أى خبرة فى اى مهنة ؟ لم أحصل على شهادات دراسية وسنى كبير. وسألت آسفة والدموع فى عينياها : من الذى يعطى عملا لامرأة مثلى ؟ قال الرجل أن له صديق يمتلك موتيل صغير وطلب من كيتى أن تصحبه لمقابلة الرجل وبالفعل قابلت كيتى الرجل الذى سألها إن كان عندها أى خبرة فى العمل فى الفنادق او فى الخدمة او لو كان عندها اى مؤهلات؟ اجابت كيتى بالنفى واعتقدت أن المقابلة انتهت ولكن الرجل الطيب سأل كيتى عما كانت تفعل طوال حياتها فأجابت بأنها كانت تهتم ببيتها وزوجها واولادها . هنا سألها الرجل إن كانت تستطيع الخدمة فى الادوار فقالت نعم فعينها الرجل لتخدم فى دور من الادوار الستة بمرتب بسيط كبداية حتى تكون عندها الخبرة المناسبة. لم تصدق كيتى نفسها ووجدت الأمل فى العمل فكانت تبدأ قبل كل الموظفين وتبذل كل ما فى وسعها لكى تخدم زبائن الموتيل بأفضل خدمة ممكنة أحبها الناس كثيرا وسعد الرجل العجوز الذى كان يعمل بمفرده فى الموتيل بعد وفاة زوجته واعطى كيتى وظيفة رئيسة دور بأكمله وأعطاها اضافة كبيرة على مرتبها. مرت الأيام وكيتى تعمل بجد وحماس وتساعد اولادها فى حياتهم ودراستهم وفى يوم طلب صاحب الموتيل من كيتى طلب عجيب وهو أن تشاركه فى نصف الموتيل!!



هناك أوقات نشعر فيها أنها النهاية، ثم نكتشف أنها البداية،
وهناك أبواب نشعر أنها مغلقة ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقي

ابتسمت كيتي وقالت أتمنى ولكني لا أمتلك من المال ما يؤهلني لذلك. فقال الرجل: أعرف تماما ولن تدفعي أموال ولكن ستكوني شريكتي بمجهودك العظيم ومن الدخل سآخذ نسبة توازي ثمن نصف الموتيل . وافقت كيتي على الفور وأصبحت شريكة في الموتيل. عملت فيه بحماس كبير حتى ازدهر وزاد دخله وزبائنه ومع مرور الوقت مرض الرجل ولم يعد قادرا على العمل فطلب من كيتي أن تشتري النصف الآخر من الموتيل وأن تترك له غرفة يعيش فيها ما بقى له من عمر وأن يأخذ ثمن النصف الآخر بنفس الطريقة الأولى وهي من الدخل والفوائد. وافقت كيتي وكانت تهتم بالعمل وبالرجل الكبير حتى توفاه الله سبحانه وتعالى .... أصبحت كيتي الزوجة والأم والتي لم يكن عندها أي مؤهل أو خبرة أو مال أو حتى معارف يساندونها صاحبة موتيل وسيدة أعمال.. ونظرت إلي وأنا أنصت اليها بكل حواسي . كما ترى يابني احيانا نواجه صعوبات في رحلة حياتنا تجعلنا نفقد الأمل ونعتقد أنها النهاية ثم نكتشف البداية وأحيانا نعتقد أن الأبواب قد أغلقت أمامنا ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقي.

أما عن رون سكاليون الطفل الأمريكي الذي أصيب بشلل الأطفال وكان عمره أربعة سنوات . كان يبكي كثيرا ويردد دائما لواديه: حياتي انتهت ياماما . أحسن أموت يابابا. ضاع مني حلمي أن أكون لاعب وبطل كاراتية!!!
كان أبوه عامل بسيط في السكة الحديد ووالدته تعمل في مخبز صغير وكان رون هو ابنهم الوحيد وفي يوم أخذ الأب رون معه لكي يشاهد بطولة من بطولات الكاراتية في مقاطعة بنسلفينيا بالولايات المتحدة الأمريكية وكان رون يتمتع بكل لحظة وكانت سعادته لا توصف والابتسامه تملأ وجهه الصغير. وبعد انتهاء المباريات فاجأ الأب ابنه رون بمقابلة السيد ليزلي الذي كان من أبطال العالم والذي كان يمتلك نادي كبير لتدريب فنون القتال- الكاراتية- وكان رون يشعر أنه في حلم وسأل ليزلي هل ممكن أن أتدرب وأنا مشلول؟ ابتسم ليزلي وقال: بل وتستطيع أن تصبح بطلا كبيرا!! وبالفعل بدأ رون التدريبات باستخدام الكرسي الذي يقعد عليه وأصبح ماهرا جدا حتى فاجأه ليزلي بالخبر الكبير. قال له: رون لقد سجلت اسمك في بطولة بسلفينيا لذوي الاحتياجات الخاصة وسوف تبدأ خلال شهر من اليوم وسأله هل تريد ذلك؟ لم يضع رون لحظة واحدة في التفكير ووافق على الفور وبدأ ليزلي يدرب رون على مهارات جديدة وفعالة وفي اليوم الأول فاز رون بتفوق كبير لم يصدقه المشاهدين ولا حتى رون نفسه وكان يفوز كل يوم بنفس القوة على أي خصم له وكان يعيش التجربة وكأنه في حلم جميل أستيقظ منه عندما وجد نفسه الفائز الأول في البطولة !!! ومرت الأيام ورون يتدرب ويفوز في بطولة تلو الأخرى.



هناك أوقات نشعر فيها أنها النهاية، ثم نكتشف أنها البداية، وهناك أبواب نشعر أنها مغلقة ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقي

فقرر أن يشارك مدربه ليزلى فى نادى لكى يدرب هو الآخر ذوى الاحتياجات الخاصة ليفتح لهم باب الأمل فى الحياة وبدأت التجربة ونجحت نجاحا كبيرا ومرت الأيام وأصبح رون من أبطال العالم ويمتلك أكثر من مائة نادى لتدريب الكاراتية فى الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وبريطانيا. وفى مقابلة تليفزيونية قال رون لم أكن أتخيل فى يوم من الأيام أن الأبواب المغلقة كانت بالفعل المدخل الحقيقى لنجاحى وسعادتى.

والآن دعنى أسألك: أين أنت الآن ؟ هل تشعر أنك تواجه مثل هذه التحديات فى حياتك؟
هل تشعر أن الأبواب مغلقة امامك وأنك وحيدا ومحبطا وخائفا ؟
تأكد أن الله سبحانه وتعالى عندما يغلق بابا فإنه يفتح بابا أفضل وأروع منه؟ وأن الباب الذى تعتقد أن مغلق أمامك لم يعد يخدمك بل ويسبب لك الآلام والمتاعب وأنه قد حان الوقت للتغيير.
أنظر إلى ما حدث لك وتعلم منه وخطط لمستقبلك وضع نفسك فى الفعل الآن ولا تنظر ورائك وتذكر أن الماضى لا يساوى الحاضر ولا المستقبل . ولا يتعلم الانسان حقيقة حتى يتألم ويعانى لأنه يفكر فى أسلوب مختلف يجعله يتغلب على تحديات ومصاعب الحياة. ولو نظرت حولك لن تجد ناجحا إلا ومرت عليه أيام صعبة ولكنه لم يفقد الأمل فكان يعمل بجد أكبر وبابتكار أكثر وكان يستخدم الألم فى النمو والتقدم. وهناك حكمة عربية تقول: *-الألم يولد العبقرية-*

وقال جلال الدين الرومى

كيف يضحك المرج إن لم يبكى السحاب ؟

وهل ينال الطفل اللبن بغير بكاء؟

فلو كنت تواجه أى تحدى من تحديات الحياة فتوكل على الله سبحانه وتعالى حق التوكل ثم خذ بكل الأسباب وتأكد أن الله عز وجل معك ولن يضيع أجرك ولا مجهودك فهو أكرم الاكرمين وستجد أن الباب التى تراه مغلقا ليس إلا المدخل الرئيسى لحياة أفضل وأن ما تعتقد فى أوقات أنه النهاية ستجد أنها البداية الحقيقية. بداية الاتزان الحقيقى والسعادة.
لذلك تذكر دائما أن هذه اللحظة قد تكون آخر لحظة فى حياتك فعشها بكامل معانيها ولكى تستطيع أن تفعل ذلك

عش بحبك لله سبحانه وتعالى

وبالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وبأخلاق الرسل والانبياء والصحابة والأولياء الصالحين

عش بالعلم والكفاح . عش بالفعل والالتزام

عش بالصبر والمرونة. وعش بالحب وقدر قيمة الحياة

استراتيجية الفعل

اليوم الأول:
الإدراك والفعل الداخلى

١- إقرأ الحكمة وافهمها جيدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص

الدرس هو :
....
....
....
....

٣- أكتب القرار الذى قررته

القرار هو :
....
....

٤- أكتب الفعل الذى ستفعله اليوم

الفعل هو :
....
....
....
....

٥- تنفس بأسلوب (٨،٢،٤)

(٤ عدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ، ٨ عدات فى الزفير). كلما كان الزفير أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمض عيناك وتخيل نفسك وأنت فى الفعل مستخدما الدرس الذى تعلمته.

٧- إبنى صورة منك وأنت متزنا مستخدما درسك وواثقا من نفسك ، أجعل الصورة قريبة منك وكبيرة وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الايحاء ثلاث مرات :

" *أنا واثق من نفسى ، انا متزن تماما ، الحمد لله* "

٩- أفتح عيناك

١٠- الاختبار :

فكر فى نفسك وكأنك فى المستقبل تواجه نفس التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطوة الأولى وإبدأ فى تنفيذها الآن.....

لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملا "

استراتيجية الفعل

اليـــوم الثانـــى
الفعـل الإستراتيجـى

١- أكتـب مـا فعلتـه اليـوم:

مـافعلتـه اليـوم هـو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٢- أكـتب مـا حققتـه اليـوم:

مـا حققتـه اليـوم هـو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- قيـم مـا فعلتـه وحققتـه

تقييمـى فـي مـا فعلتـه وحققتـه اليـوم هـو :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- التعديـل:

١- بعـد أن قيمـت مـا فعلتـه ، أكـتب التعديـل الـذى تـراه مناسـبا

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدما استراتيجيتك وأنت متزنا تماما. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على اللـه سبحانه وتعالى وكن واثقا أن اللـه عز وجل - لا يضيع أجر من أحسن عملا -



www.ibtesama.com/vb
غير حياتك في ٣٠ يوم
" عندما لا تعرف ماذا تفعل،
يبدأ عملك الحقيقى
وعندما لا تعرف أى طريق تسلك،
تبدأ رحلتك الحقيقية "
٤٨



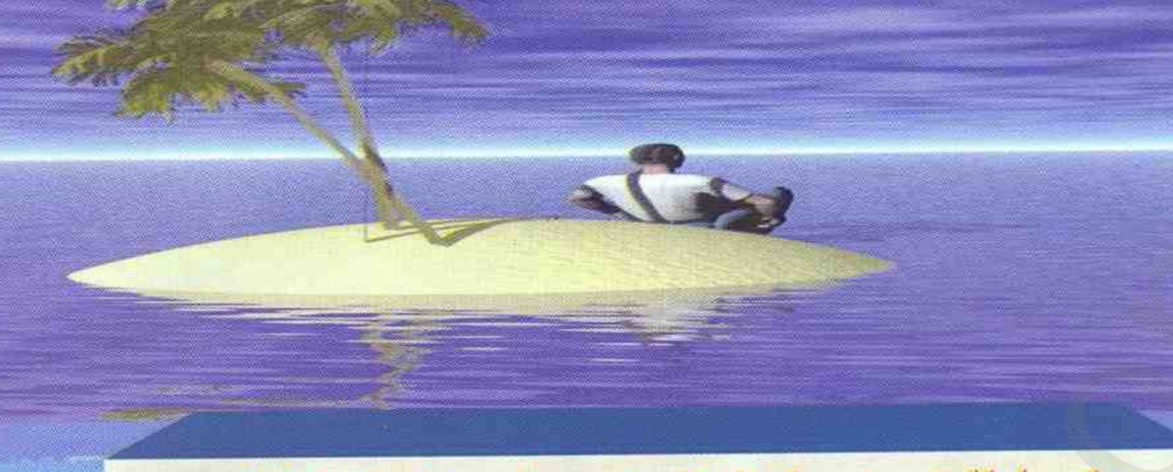
عندما لا تعرف ماذا تفعل يبدأ عملك الحقيقي ،
وعندما لاتعرف أي طريق تسلك تبدأ رحلتك الحقيقية

هل شعرت فى يوم ما أنك لم تعد تعرف ماذا تفعل ؟
هل وصلت إلى مرحلة فى حياتك لم تعرف أى قرار تأخذ ؟
هل أحسست فى يوم ما أن الأبواب كلها مغلقة فى وجهك ؟
وهل شعرت فى يوم من الأيام أن أمامك عدة طرق ولكنك لم تعرف أى طريق تسلك ؟

أحمد شا ب فى منتصف العمر كان يعمل فى شركة أدوية كبيرة وكان يعتقد أنه فى أمان وأن رؤساؤه فى العمل سعداء بوجوده معهم ولكن حصل مالم يتوقعه على الاطلاق! طلبه مديره المباشر فى العمل وأخبره بإنهاء عمله فى الشركة لأسباب خارجة عن ارادتهم! لم يفهم أحمد ما الذى يحدث له . ولماذا يحدث له ؟ كان يعتقد أنه يؤدى عمله على أكمل وجه كانت المفاجأة شديدة جدا عليه فلم يعلق على القرار بل شكر المدير وانصرف وعاد إلى بيته سيرا على الأقدام مع أن منزله كان يبعد عن مكان العمل بحوالى ٢٠ ميل. وصل إلى منزله بعد ساعتين من المشى لم يشعر بها فقابلته والدته بابتسامتها المعتاده وسألته عن يومه؟ لم يجب أحمد بل ذهب إلى غرفته وأغلق الباب عليه وحاولت والدته أن تدخل ولكنه اراد أن يكون بمفرده ، وبعد ثلاث ساعات خرج أحمد وجلس مع العائلة بدون أن يقول أى شىء، فسأله الأب عما يحدث ولماذا يتصرف بهذه الطريق؟ فرد أحمد قائلا: - لا أعرف يا أبى ماذا حدث ؟ ولماذا حدث ؟ لم أعد أعرف كيف أفكر أو ماذا أفعل؟

أما عن خميس فتقدم لخطوبة ابنة عمه ووافقت عائلتها بشرط أن يقوم بتجهيز الشقة اللازمة لذلك وبالفرش الذى يتناسب مع ابنتهم ووافق خميس وتمت الخطوبة وكان سعيدا جدا. مرت سنة كاملة على الخطوبة لم يستطع خلالها خميس أن يجمع المال اللازم لتجهيز الشقة فما كان من الأب إلا أن فسخ الخطوبة حرصا على سمعة ابنته ومستقبلها!! صعق خميس بالقرار ولجأ إلى خطيبته ولكنها لم تقف معه بل دعمت رأى الوالد !! انفصل خميس عن خطيبته وحبيبته ومستقبله فجلس على شاطئ البحر وهو يبكى ويقول فى نفسه: لم أعد أعرف كيف أفكر أو ماذا أفعل؟

أما عن كريمة فبذلت مجهودا كبيرا فى المذاكرة لأن حلمها منذ الصغر هو أن تكون طبيبة تساعد أكبر عدد ممكن من الناس وجاء وقت الامتحان وكان الخوف يسيطر عليها تماما فلم تتمكن من حل كل أسئلة الامتحان ومرت الأيام وظهرت النتيجة ونجحت كريمة ولكنها حصلت على مجموع يؤهلها إلى دخول كاية التجارة !! شعرت أن أحلام حياتها قد تحطمت. وكان عليها أن تقرر ماذا تفعل هل تعيد السنة وتحاول مرة أخرى لكى تحصل على الدرجات التى تؤهلها إلى دخول كلية الطب وتحقق حلمها أم تقبل بالواقع وتدخل كلية التجارة؟ وما زاد الأمور أكثر تعقيدا هو أنه تقدم لخطوبتها شاب من عائلة محترمة ومثقف ومتدين ووسيم ولكنه كان يريد أن يتزوج سريعا ويسافر مع زوجته إلى أمريكا. سألها الأب: ما الذى تنوى عمله يا كريمة؟ فردت كريمة قائلة : - لا أعرف كيف أفكر ياأبى ولا أعرف ماذا أفعل؟



عندما لا تعرف ماذا تفعل يبدا عملك الحقيقى ،
وعندما لاتعرف أى طريق تسلك تبدا رحلتك الحقيقية

أما عن سهام فقد تزوجت وهاجرت إلى استراليا مع زوجها الذى كان يعيش هناك منذ عشرة أعوام وكان يريد زوجة لا تعمل ولا تهتم بالحياة المهنية ولكنها زوجة تهتم ببيتها وتنجب وتكرس حياتها لعائلتها ورزقهم الله سبحانه وتعالى ثلاثة أولاد وكانت حياتها مستقرة إلى حد ما ولكنها لم تكن سعيدة لانها تركت حلمها فى أن تكون مفيدة فى الجامعة ومربية جيل وتفعل شيء له قيمة بجانب القيمة العائلية وكان الزوجان يتشاجران كثيرا فأصبحت حياتهما سلسة من التحديات والصعوبات وفى يوم قرر الزوج أن ينفصل عنها وبالفعل تم الطلاق وأصبحت سهام بمفردها مع أولادها الثلاثة لا تعرف ماذا تفعل ولا كيف تفكر ولا أى طريق تسلك وهل تظل فى استراليا أو تعود إلى مصر ؟

هذه القصص الأربعة ليست إلا أمثلة مما يحدث فى حياة كل انسان فقد نجد الشاب الرياضى يصاب بمرض خطير ولا يعرف ماذا يفعل أو كيف يفكر أو أى طريق يسلك !!! أو نجد السيدة التى استثمرت كل ماعندها من مال فى البورصة فخسرت كل شيء ولم تعد تعرف ماذا تفعل أو كيف تفكر أو أى طريق تسلك ؟ أو نجد الشاب الذى يخاف من الزواج والارتباط ولكنه فى نفس الوقت يريد أن يستقل ويتزوج ويكون عنده عائلته التى يرعاها ويسعد بها ولم يعد يعرف كيف يفكر أو ماذا يفعل أو طريق يسلك ؟

هنا يبدأ العمل الحقيقى!!!

لماذا ؟ لأنك ستدرك أن هناك تغيير يجب أن يحدث فى حياتك سواء كان ذلك فى عمل لم تعد تطيقه، أو فى علاقة زوجية سيئة جدا تجعلك تعيسا!!! أو فى وزن زائد لم تعد تحتمله!!! أو فى صداقة سلبية لا تجد فيها إلا الضياع !!! أو فى عادة سيئة جدا مثل الادمان بأنواعه سواء كان التدخين أو المخدرات أو الخمور أو المال أو الحب أو العلاقات أو الجنس أو مشاهدة التلفاز لساعات طويلة أو الغيبة والنميمة أو العادة السرية أو العصبية الزائدة و ما إلى ذلك من السلوكيات السلبية التى عاشت معك لوقت طويل حتى أصبحت جزء منك وجعلتك تعيش بدون تفكير حقيقى فى الالم الذى تسببه لك أو الخسارة الكبيرة التى تسببها لك سواء كان ذلك على المدى القصير أو البعيد.

أصبحت تدرك الآن أن التغير يجب أن يحدث وبذلك تحدث اليقظة من النوم العميق الذى كنت فيه فتبدأ فى التفكير فى كيفية الخروج من هذه التحديات وتضع نفسك فى الفعل وتلتزم به وتصر عليه مهما كانت التحديات ومهما كانت المؤثرات هنا فقط يبدا عملك الحقيقى الذى تستخدم فيه قدراتك اللامحدودة التى أعطاها لك الله سبحانه وتعالى وتستخدم قوة ذهنك وعقلك ودراساتك وقراءاتك وخبراتك فى الحياة. هذا هو ما أسميه العمل الحقيقى الذى يبدا فعلا عندما تجد نفسك تعيش مع التيار يأخذك كما يريد فتشعر أنك ضائع وتعيس فتفيق وتنظف الغبار من حولك وتفكر فى وسيلة الخروج، هنا يبدأ الفكر الايجابى والفعل الايجابى.. هنا يبدأ عملك الحقيقى، وعندما تشعر أنك تقف فى مفترق الطرق ولا تعرف أى طريق تسلك، فتتوكل على الله سبحانه وتعالى وتفكر بطريقة ايجابية وتأخذ بالأسباب وتستخدم القدرات والامكانيات والمصادر . هنا فقط تبدا رحلتك الحقيقية! رحلة الحكمة ، رحلة النجاح ، رحلة السعادة.



عندما لا تعرف ماذا تفعل يبدا عملك الحقيقى ، وعندما لاتعرف أى طريق تسلك تبدا رحلتك الحقيقية

الآن... دعنى أسألك :

هل أنت مستعد حقا أن تحدث التغيير اللازم فى حياتك لكى تشعر بالسعادة التى تريدها ؟

هل أنت مستعد أن تواجه الواقع الذى تعيشه الآن والذى لم تكن تتوقعه على الاطلاق ؟

هل أنت مستعد أن تأخذ المسؤولية كاملة وتبدأ فى الفعل وتصر عليه مهما كانت المؤثرات ؟

وهل أنت مستعد لبداية جديدة ؟

حان الوقت أليس كذلك؟ لماذا الآن ؟ لأن هذه اللحظة غالية جدا ومن الممكن أن تكون الأخيرة لذلك ما تفعله بها ها م للغاية فلا يجب أن تضيعها فى التفكير السلبى والاحاسيس السلبية والأمراض النفسية والعضوية والمعاناة. لكى تحقق أهدافك وتعيش أحلامك . ولكى تعيش حياة روحانية متزنه وسعيدة تنعم فيها بالسلام الداخلى والهدوء النفسى وراحة البال. حان الآن الوقت أن تعمل وتجتهد لكى تحقق ما تريد من أهداف وأحلام. فبدا الآن وتوكل على الله وتأكد أن الله سبحانه وتعالى لاى يضيع أجر من أحسن عملا

قال الله سبحانه وتعالى فى القرآن الكريم فى سورة آل عمران: (١٩٥)

" فإذا عزمت فتوكل على الله، إن الله يحب المتوكلين"

وقال خليل جبران :

إعزم وكد فإن مضيت فلا تقف	*واصبر وثابر فالنجاح محقق*
ليس الموفق من تواتيه المنى	*لكن من رزق الثبات موفق*

تأكد أنه سيمر عليك وقت صعب لن تعرف فيه ماذا تفعل أو كيف تفكر أو أى طريق تسلك ، فلا تجزع ولا تقلق فهى لازمة لكى يبدا عملك الحقيقى، لكى تدرك قدراتك الحقيقية، لكى تستخدم امكانياتك ومصادرك ولكى توقظ المارد النائم فى داخلك وتحقق أهداف لم تكن تتوقع أنك تستطيع تحقيقها ولكى تعيش الحياة التى خلقت أن تعيشها بإذن الله. لذلك

عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك... (فمن الممكن جدا أن تكون آخر لحظة)

عش بحب صادق لله سبحانه وتعالى .

عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام (وبأخلاق الرسل والأنبياء والصحابة والأولياء الصالحين)

عش بالعلم والكفاح .

عش بالفعل والاصرار .

عش بالصبر والمرونة .

عش بالحب .

وقدر قيمة الحياة

استراتيجية الفعل

اليـــوم الأول:
الإدراك والفعل الداخلى

١- إقــرأ الحكمــة وافهمهــا جيــدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص
الـــدرس هـــو :
....
....
....
....

٣- أكتـب القـرار الـذى قررتـه
القـــرار هـــو :
....
....

٤- أكتـب الفعــل الـذى ستفعلـه اليـوم
الفعــل هــو :
....
....
....
....

٥- تنفس بأسلــوب (٤ ، ٢ ، ٨)
(٤ عــدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالاكسجين ،
٨ عــدات فــى الزفيــر) . كلمــا كــان الزفيـر
أطــول مـن الشهيـق تصل إلى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمض عيناك وتخيل نفسك وأنت فى الفعل
مستخدمـا الـدرس الـذى تعلمتــه.

٧- إبنى صورة منك وأنت متزنا مستخدما درسك
وواثقا من نفسك ، أجعل الصورة قريبة منك وكبيرة
وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها
تطفـو فوقـك وحولـك

٨- كـرر هــذا الايحــاء ثــلاث مــرات :
" أنا واثق من نفسى ، انا متزن تماما ، الحمد لله "

٩- أفتــح عينـــاك

١٠- الاختبـــار :
فكـر فى نفسك وكأنك فى المستقبل تواجه نفس
التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطـوة الأولـى وإبــدأ فــى تنفيـذها الآن.....

**لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل،
توكل على اللــه سبحانــه وتعالى وكن واثقــا أن اللــه عــز وجـل
" لا يضيـع أجــر مــن أحســن عمـلا "**

استراتيجية الفعل

اليـــوم الثانــى
الفعـل الإستراتيجـى

١- اكتـب مـا فعلتـه اليـوم:

مـافعلتـه اليـوم هـو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٢- اكـتـب مـا حققتـه اليـوم:

مـا حققتـه اليـوم هـو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- قيـم مـا فعلتـه وحققتـه

تقييمـى في مـا فعلتـه وحققتـه اليوم هـو :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- التعديـــل:

١- بعــد أن قيمـت مـا فعلتـه ، اكـتب التعديـل الـذى تـراه مناســبا

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدما استراتيجيتك وأنت متزنا تماما. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على اللـه سبحانه وتعالى وكن واثقا أن اللـه عـز وجـل - لا يضيـع أجر من أحسن عملا -





"لولا تحدياتى لما تعلمت،

لولا تعاستى لما سعدت،

لولا آلامى لما ارتحت،

لولا مرضى لما شفيت،

لولا فقرى لما اغتنيت،

لولا ضياعى لما وجدت،

لولا فشلى لما نجحت،

ولولا ادراكى لما أصبحت"

لولا تحدياتـي لما تعلمـت   لولا تعاسـتى لما سعـدت
لولا آلامـى لمـا ارتحت   لولا مرضـى لما شفـيت
لولا فقـرى لما اغتنيـت   لولا ضياعـى لما وجـدت
لولا فشلـى لما نجحـت   ولولا ادراكـى لما أصبحـت

هل تخطط للالام ؟
أو تعرف أى انسان يخطط للآلام؟
أى أنه يعرف ويدرك تماما أن الآلام حتما قادمة وأنها حقيقة لا ريب فيها مهما طال الزمن؟

الحقيقة لو نظرت حولك لوجدت أن الآلام جزء لا يتجزأ من حياة كل إنسان على وجه الأرض ولو تمعنت فى النظر لوجدت أن قليل جدا من الناس يدرك وجود الآلام ويخطط فى كيفية التعامل معها وأن هناك بعض الناس يعرف جيدا أن الآلام جزء هام فى حياة الانسان ولكنه لا يفعل أى شىء ليسلح نفسه ضدها. وهناك الغالبية العظمى من الناس الذى لا يدرك ان الآلام جزء من الحياة فتكون صدمته كبيرة عندما تظهر فى حياته بأشكا لها المختلفة سواء كان الالم ناتج عن فقدان انسان عزيز عليه أو موت ابنه الوحيد فى حادثة سيارة أو طائرة أو ضياع فرص عمل أدت إلى خسائر مادية كبيرة . أو نتيجة مرض خطير لم يتوقعه على الاطلاق الخ. من الآلام الناتجة عن صعوبات وتحديات الحياة.

وقد نجد بعض الناس لا يستطيع تحمل الآلام فيبحث عن أى شىء يساعده على التخلص منها وقد يكون ذلك فى الهروب إلى المخدرات أو الخمور وما شابه ذلك من الاشياء التى قد تعطيه بعض الراحة على المدى القصير ولكن متاعب أكبر على المدى البعيد.

ولكن لماذا تحدث الآلام ؟

عام ١٩٧٨ هاجرت إلى كندا وقبلت العمل فى فندق خمسة نجوم فى مونتريال بكندا ومع أننى كنت حاصل على دبلوم عالى فى ادارة خدمة الفنادق وأتحدث ثلاثة لغات إلا أننى قبلت العمل فى وظيفة غاسل الصحون كبداية لكى أصل إلى حلمى وهو أن أصبح مدير عام لفنادق الخمسة نجوم. وكنت أعمل بجد واجتهاد وأعطى أفكار لرئيسى فى العمل جعلته يبدو أمام الادارة العليا بمظهر متميز وتم اختيارى فى منافسة العامل المثالى كأفضل عامل فى الفندق ولكن الادارة قررت عدم اعطائى الجائزة لاسباب عنصرية فقدمت استقالتى لاحساسى الكبير بعدم الرضا والظلم فطلب منى رئيسى المباشر التردى حتى يجدوا بديلا لى ووافقت ولم اكن أعرف أنهم أرادوا طردى بتهمة ما فوضعونى فى خدمة الأدوار وقاموا بتزوير امضتى على فاتورة زبون من زبائن الفندق مع اضافة مبلغ من المال كبقشيش أى أننى وضعت المبلغ لنفسى وبذلك تكون التهمة هى السرقة!!!!

لولا تحدياتــى لما تعلمــت	لولا تعاســتى لما ســعــدت
لولا ألامــى لمــا ارتحت	لولا مرضــى لما شفــيت
لولا فقــرى لما اغتنيــت	لولا ضياعــى لما وجــدت
لولا فشلــى لما نجحــت	ولولا ادراكــى لما أصبحــت

وتقدمت بالشكوى إلى النقابة التى طلبت خبير فى الخطوط واتضح أن الامضاء مزورة وكسبت القضية وطلبت منى النقابة مقاضاة الفندق بتهمة التفرقة العنصرية والتزوير ولكننى أكتفيت بالخروج من الفندق وكنت أسير فى الشارع والدموع فى عيناى من قسوة التجربة والآلام التى عانيت منها . وسمعت صوتا فى داخلى يقول لى: أن الله سبحانه وتعالى قد أغلق لك الباب وفتح لك بابا أفضل منه فتعلم مما حدث وأترك الماضى وشأنه وركز على الوقت الحاضر والمستقبل وبالفعل بدأت على الفور فى البحث عن عمل ولم أجد إلا بعد شهر من البحث وصممت وقررت أن أكون مدير عام لأكبر الفنادق وكانت الرحلة شاقة وصعبة فكنت أعمل بالليل فى وظيفة حارس وبالنهار فى فندق صغير وفى نفس الوقت كنت أدرس ادارة الأعمال فى جامعة كونكورديا بمونتريال ومرت الأيام بصعوبة كبيرة وانا أعيش بأمل واحد وهو الوصول إلى الادارة العاليا بإذن الله وبالفعل بعد مرور ستة أعوام والعمل فى كافة مراكز الفنادق سواء كان فى الخدمة أو فى الأدوار أو التسويق والمبيعات وحتى الأمن والصيانة وصلت بفضل اللع سبحانه وتعالى إلى مركز المدير العام لأحد أكبر الفنادق الخمسة نجوم فى مونتريال وحققت حلمى. وقلت فى نفسى: لولا ما حدث لى من طرد وآلام والشعور بالضياع والخوف لما تعلمت ولما أدركت قدراتى وامكانياتى ولما اكتشفت قوة اصرارى ولما وصلت إلى تحقيق هدفى وحلمى الذى كنت أحلم به من الصغر.

هذا مثل فى قوة البلاء الذى يهدينا به الله سبحانه وتعالى وعلى الرغم من أنها تكون صعبة ومؤلمة وتجعلنا نشعر فى وقت حدوثها بالضياع والخوف إلا اننا مع مرور الوقت نجد أن ما حدث لنا كان أفضل شىء يحدث لنا لكى نرتبط أكثر بالله عز وجل فيرحمنا ويعطينا ويهدينا إلى الطريق المستقيم ويجعلنا نرى وندرك حقيقة قدراتنا لكى نحقق أهدافنا ونعيش أحلامنا

وإليك قصة أخرى. منذ حوالى خمسة سنوات زارنى رجل فى الأربعينات من عمره فى عيادتى فى مونتريال وكان محطما تماما وقال لى والدموع فى عيناه - تصور يادكتور بعد زواج عشر سنوات تركتنى زوجتى وأخذت أولادى وسيارتى ورفعت على دعوة لكى أدفع لها ما يعادل نصف مرتبى!! كان الرجل يبكى بحرقة ويشعر أنها النهاية وانه لن يستطيع الوقوف على قدميه مرة أخرى وانه لا ولن يثق بالنساء!! فكانت بداية العلاج هو التعامل مع الجزء العاطفى حتى يتنى له التعامل مع المنطق والادراك وبالفعل وفقنى الله سبحانه وتعالى فى مساعدته فى تغيير معنى ما حدث له وأنها هدية من الله سبحانه وتعالى ثم استخدمت التنويم بالايحاء لتغير الاحساس واعطاء الايحاءات للعقل الباطن بتغيير التجربة إلى مهارة وخبرة يمكنه أن يستفيد منها فى حياته. وخرج الرجل وهو يشعر بهدوء وراحة وأمل فى المستقبل.

لولا تحدياتى لما تعلمت	لولا تعاستى لما سعدت
لولا ألامى لما ارتحت	لولا مرضى لما شفيت
لولا فقرى لما اغتنيت	لولا ضياعى لما وجدت
لولا فشلى لما نجحت	ولولا ادراكى لما أصبحت

مرت الأيام وبعد حوالى ثلاث سنوات من المقابلة الأولى جاء الرجل لزيارتى وكان يبدو مبتهجا وسعيدا وكان معه امرأة جميلة ومملوءة بالحيوية تبدو فى الثلاثينات من عمرها وقدمنى إليها فكانت زوجته الجديدة فاقترب منى والابتسامة تملأ وجهه وقال لى: لولا ما حدث لى يادكتور إبراهيم لما أصبحت أقوى ولما اكتشفت معنى السعادة ولما تعرفت على زوجتى الحالية فهى انسانة مثقفة جدا ومن عائلة محترمة وتحبنى كثيرا ونقضى معا أفضل أيام حياتنا.
ثم قال: ولما تعرفت عليك يادكتور فكيف لى أن أشكرك ؟ فأجبته أشكر الله سبحانه وتعالى واقترب منه أكثر عز وجل لكى تعم البركة عليك وعلى زوجتك إن شاء الله.
هذا مثل آخر من أمثلة التحديات والهداية التى يضعها الله عز وجل فى طريقنا وانه لولا وجودها فى حياتنا لما أدركنا قدراتنا اللامحدودة ولما تعلمنا فأصبح عندنا حكمة أكثر فى التعامل مع الحياة وتحدياتها ولما تقدمنا والأهم من ذلك لما اقتربنا أكثر من الله سبحانه وتعالى.
الآن دعنى أسألك: هل مررت بتجربة من هذا القبيل؟ أو تعرف أحد مر بهذا النوع من التجارب؟ الحقيقة أن كل انسان على وجه الأرض واجه أو يواجة فى هذه اللحظة أو سيواجه فى المستقبل القريب أو البعيد تحديات وصعوبات طالما أنه على قيد الحياة وهى التى تعطى الحكمة والدافع الحقيقى للنمو والتقدم.
وفى سورة البقرة :(١٥٥ — ١٥٧) قال الله تعالى:

بسم الله الرحمن الرحيم

" ولنبلونكم بشىء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات،
وبشر الصبرين الذين إذا أصبتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون،
أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون"
صدق الله العظيم

دعنا ننظر معا إلى هذه الآية الكريمة وروعة الله سبحانه و تعالى فى كل حرف من حروفها:



لولا تحدياتـى لما تعلمـت	لولا تعاسـتى لما سعـدت
لولا آلامـى لمـا ارتحت	لولا مرضـى لما شفـيت
لولا فقـرى لما اغتنيـت	لولا ضياعـى لما وجـدت
لولا فشلـى لما نجحـت	ولولا ادراكـى لما أصبحـت

ولنبلونكم

أولا نجد فيها تعميم:

أى أن البلاء ليس مقتصرا على أشخاص محددين ولكنها عامة على كل البشر سواء كان الشخص نبيا أو رسولا. وليا من أولياء الله الصالحين أو كان كافرا أو مشركا، عالما أو جاهلا. غنيا أو فقيرا، ذكر أو أنثى، كبير أو صغير. مهما كانت خلفيته أو سلطته ومهما كانت قوته أو قدراته. الجميع سواء فى نزول البلاء عليهم بأنواعه المتعددة.

ثانيا: نجد فيها وعد وتأكيد:

لم يقتصر الله سبحانه وتعالى على وقت محدد أو زمن محدد ولكنه عز وجل وعد وأكد أن الابتلاء قادم لا ريب فيه مهما طال الزمن وفى أى وقت من الزمن.

ثالثا: نجد فيها تحذير من وقوعها:

وذلك معناه أن نسلح أنفسنا بكل ما نملك من قدرات وامكانيات ومصادر لكى نكون مستعدين تماما لاستقبال الابتلاء والتعامل معه والاستفادة منه. وفى عالم الأعمال نجد أنه لا يوجد أى تخطيط استراتيجى سواء كان ذلك التخطيط ادارى أو محاسبى أو تسويقى إلا وضع المخططون كافة الاحتمالات التى قد تعرقل تحقيق أهدافهم ووضع الحلول لها مقدما. وحتى لو أراد شخصا ما السفر إلى الخارج فهو يخطط لكل احتمال لكى تنجح خطة سفره. ولو نظرنا حولنا سنجد أن ذلك موجود بداخل ضمير كل انسان على وجه الأرض ولكن معظم الناس لا يرى ذلك أمامه بل ويتفاداه.

وفى الآية الكريمة لو تمعنا النظر جيدا لوجدنا أن الله سبحانه وتعالى ينبهنا إلى أن الابتلاء قادم فكونوا مستعدين له ثم أعطانا البشرى وأيضا الوسيلة فى آخر الآية الكريمة وهى الصبر.

بشىء من الخوف

وليس كل الخوف لأن الانسان لن يستطيع أن يتحمل كل الخوف بكل قوته وأنواعه ولكن الله عز وجل يبلونا بشىء منه وهو يعرف عز وجل أننا عندنا القدرة على التعامل معه والاستفادة منه. والخوف هو العدو الأول للإنسان فعندما يخاف الانسان يكون فى البقاء وفى مرحلة تأهب شديدة ولا يستطيع التفكير بطريقة متزنة ويفكر فى أسوأ الاحتمالات. ومن الممكن أن يكون الخوف طبيعى يشترك فيه كل البشر لكى يحافظ الانسان على حياته وبقاؤه. وقد يكون الخوف ايجابى ويعطى الانسان الحافز على تحقيق الأهداف

لولا تحدياتى لما تعلمت	لولا تعاستى لما سعدت
لولا ألامى لما ارتحت	لولا مرضى لما شفيت
لولا فقرى لما اغتنيت	لولا ضياعى لما وجدت
لولا فشلى لما نجحت	ولولا ادراكى لما أصبحت

أما الخوف المرضى فله نوعان أساسيان:

١- النوع الأول من الخوف هو الخوف الملموس

وهذا النوع من الخوف يعرفه الانسان وقد يعرف مصدره ومن الممكن التعامل معه وعلاجه والتخلص منه نهائيا وهو ينقسم إلى ثلاث مجموعات أساسية :

١- مجموعة الخوف البسيط:

فى هذه المجموعة نجد آلاف من أصناف الخوف . وهو خوف محدد بشىء واحد مثل الخوف من الطائرات أو سواقة السيارات أو الحشرات أو الحيوانات أو الأماكن المغلقة أو المظلمة أو المرتفعات أو الوحدة أو الموت أو المرض وما إلى ذلك. وهو من الانواع المنتشرة كثيرا بين الناس وهو غير عام ولكنه محدد لفئة معينة من الناس ومن الممكن علاجه بوسائل عديدة وفى ساعات قليلة

٢- مجموعة الخوف الاجتماعى:

هذا النوع من الخوف المرضى نقسم إلى قسمين. القسم الأول الخوف من التحدث أمام الجمهور وهو منتشر انتشارا كبيرا بين الناس وقد صنفه معهد لامالى بنيويورك المختص فى الأبحاث على أنه الخوف رقم ١ فى ترتب المخاوف التى تواجه الانسان. أما القسم الآخر فهو الرهبة الاجتماعية والتى تجعل الشخص يشعر بالخوف عندما يكون تحت الأضواء سواء كان ذلك فى اجتماع شركة أو فى حفلة عشاء أو ما شابه ذلك أى عندما يشعر الشخص أنه سيوضع موضع أنظار الآخرين يشعر برهبة ورعشة فى جسده ويزداد تنفسه سرعه وتزداد ضربات قلبه إلى آخره من أعراض هذا الخوف. ومن الممكن أيضا بسهولة التخلص منه نهائيا.

٣- مجموعة الخوف المركب:

هذا النوع يعتبر من أشد وأقوى أنواع الخوف المرض فهو يحدث فجأة وبدون مسبقات وقد يكون الشخص فى مكان به تجمع من الناس. يشعر الشخص بضيق فى تنفسه وسرعة كبيرة فى ضربات قلبه وتنفسه ويشعر بأنه سيفقد الوعى فيبتعد عن المكان بسرعة وبعد ذلك يخاف أن تحدث له مرة أخرى فيتفدى الخروج بمفرده وهنا نجده يخاف من الخوف لذلك يقال عليه الخوف المركب. وهو أيضا من الممكن علاجه ولكنه يأخذ وقت أطول ومختصين على مستوى أعلى من الكفائة

لولا تحدياتــى لما تعلمــت	لولا تعاســتى لما ســعــدت
لولا آلامــى لمـــا ارتحت	لولا مرضــى لما شفـيــت
لولا فقــرى لما اغتنيــت	لولا ضياعــى لما وجــدت
لولا فشلــى لما نجحــت	ولولا ادراكــى لما أصبحــت

كل هذه المجموعات الثلاثة ملموسة ومعروفة ومن الممكن علاجها والتخلص منها

٢- النوع الثانى من الخوف هو : الخوف الغير ملموس:

هذا النوع من الخوف يجعل الشخص يعيش فى رهبة داخليه لا يعرف مصدرها ولا معناها وتسبب له الوساوس ويشعر بأنه فى خطر ولكنه لا يستطيع اثبات ذلك فيعيش فى حيرة وعدم أمان واطمئنان ورعب ووهم . وهو أيضا يعالج ولكنه يتطلب مزيج من العلاجات الحديثة مثل التنويم بالايحاء والطاقة وديناميكية التكيف العصبى. وأيضا بالعلاج التقليدى السلوكى والعقاقير الطبية. والحقيقة أن الحل الأمثل فى التخلص من الخوف هو اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى.

ثم ينتقل بنا الله عزو وجل من الخوف إلى:

والجـــــوع

بشىء من الجوع أى ليس الجوع بأكمله فيفقد جزء من الطاقة الجسمانية التى تحتوى على الطعام والشراب والهواء والنوم. فلو نقص الطعام وشعر الانسان بالجوع فهو لا يمد الطاقة الحركية بالحركة اللازمة للجسم ولا بالطاقة الفكرية التى تمد العقل بالوقود. وعندما يشعر الانسان بالجوع يخاف أن يموت فتزداد حدة الخوف وتحدث فى المخ ما يسمى بحالة الطواىء الداخلية فيصبح العقل والجسد فى حالة تأهب كبيرة فيرسل العقل الرسالة إلى الجسد فيتفاعل معها الجسد ويضيف إليها الأحاسيس ويرجعها مرة أخرى إلى العقل فتزداد حدة التجربة ويزداد حدة الخوف

ونقـص مــن الأمــوال

عندما يشعر الانسان بنقص فى موارده الماديه وأمواله يخاف فنجد أن الخوف يزداد حدة وقوة فتحدث حالة الطواىء الداخلية كما حدثت مع الجوع فيشعر الانسان بالخوف يزداد وبأنه سيفقد موارده وأمواله فتزداد حدة احاسيسه وشعوره بالخوف. وهنا نجد أن الخوف يزداد حدة وقوة مع الجوع ومع نقص الأموال. ولو كان الانسان مؤمنا حقا وستسلما لقضاء الله سبحانه وتعالى لادرك ما ورد فى الآثار - قال الله عز وجل : *عبدى إن رضيت بقدرى أعطيتك بقدرى.* أى لو أن الانسان أدرك ادراكا واعيا وبإيمان تام بأن البلاء من الله سبحانه وتعالى فرضى بقدر الله عز وجل وصبر عليه لأعطاه الله سبحانه وتعالى بقدره. بذلك يتحول الخوف إلى قوة. وقد قال الرسول عليه الصلاة والسلام: عندما يصاب المؤمن بمصيبة عليه أن يقول: *- إنا لله وإنا إليه راجعون . اللهم أجرنى فى مصيبتى واخلف لى خيرا منها -*

لولا تحدياتـــى لما تعلمــت	لولا تعاســتى لما سعـــدت
لولا آلامـــى لمـــا ارتحت	لولا مرضـــى لما شفـــيت
لولا فقـــرى لما اغتنيـــت	لولا ضياعـــى لما وجـــدت
لولا فشلـــى لما نجحـــت	ولولا ادراكـــى لما أصبحـت

والأنفـــــــــس

وهنـــا تنقســـم الانفـــس إلـــى قسمـــين أساســـيين:

١- الانفـــــس الداخليـــــة: وهى يترتب عليها التحدث مع الذات السلبى والاعتقاد الذاتى السلبى والتقدير الذاتى السلبى والصورة الذاتية السلبية والثقة فى الذات الضعيفة فتجعل الشخص يشعر بأنه أقل من الآخرين فمن الممكن أن يصاب بالعصبية المفرطة أو بالبعد عن الناس ويشعر بأن الناس يريدون به سوءا. ومن الممكن أن يتكون له وسواس قد يصل به الحد إلى الوسواس القهرى. وهنا أيضا يزداد الخوف حدة وقوة.

٢- الانفـــس الخارجيـــة: فلو فقد الشخص انسان عزيز عليه يحتاجه ومرتبط به أو انفصل عن شخص يحبه يشعر بالضياع ويزداد الخوف قوة وحدة!

"والثمـــــــــرات"

فمن الممكن أن يضع انسان كل ما يملك فى مشروع ما ويضع خطة تسويقية محكمة وخطة ادارية وخطة مبيعات وخطة علاقات عامة وخطة خدمة العملاء وخطة تنفيذية واعلانات واعلام ويتوقع أن ينتج كل ذلك على ربح كبير ثم يفاجأ بأن كل ما فعله لم يعود عليه إلا بدخل بسيط جدا لا يكفى دفع الديون التى تراكمت عليه. هنا نجد أن الشخص لم يفقد كل الثمرات ولكن بعض الثمرات. وكذلك الفلاح الذى يفعل كل شىء لكى يحصد حصادا كبيرا ولكنه يجد نقص فى الثمرات التى تعود عليه بخيبة أمل وضغط نفسى واحساس سلبى عميق. فيشعر بالخوف.

أى أن الخوف يزداد قوة وحدة فى كل الأحوال فمع الجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات يزداد الخوف حدة وقوة.

وهنا قد يقول الانسان لماذا يحدث كل ذلك؟ فنجد الاجابة فى تكملة الآية الكريمة:

"وبشـــــــر"

هنا جاءت البشرى من الله سبحانه وتعالى بنفسه عز وجل ليعطينا الأمل فيدرك الانسان أن ما حدث كان قدرا ومكتوبا لكى تنزل الرحمة والبركة من الحق سبحانه وتعالى.

لولا تحدياتى لما تعلمت	لولا تعاستى لما سعدت
لولا آلامى لما ارتحت	لولا مرضى لما شفيت
لولا فقرى لما اغتنيت	لولا ضياعى لما وجدت
لولا فشلى لما نجحت	ولولا ادراكى لما أصبحت

"الصابريـــــن"

هنا نجد أن الله سبحانه وتعالى صنف الناس ولم يعمم كما عمم سبحانه وتعالى فى الابتلاء - ولنبلونكم" ولكن البشرى للصابرين. فالمؤمن الحق يصبر على البلاء فتنزل عليه الرحمة والبركة من رب العزة. ولو نظرت فى كلمة الصبر لو وجدت أول حرفين منها الألف واللام هى أول حروف إسم الجلالة" اللـــه" والحرف الثالث هو "ص" وتعنى - صدق" والرابع هو "الباء" وهى بركة. وأخيرا "الراء" وتعنى الرحمة. فلو وضعنا الكلمة فى معنى لوجدناه:

" الصابر الحق . هو الصادق مع الله عز وجل
فتعم عليه البركة وتنزل عليه الرحمة "

وقال ماجد الخياط شعرا جميلا فى الصبر

أصبر قليلا وكن بالله معتصما	ولا تعجل فإن العجز بالعجل
الصبر مثل اسمه فى كل نائبة	لكن عواقبه أحلى من العسل

وقال الإمام على رضى الله عنه

"عليكم بالصبر . فإن الصبر من الايمان كالرأس من الجسد.
لا خير فى جسد لا رأس معه . ولا فى إيمان لا صبر معه"

وقال الرسول عليه الصلاة والسلام

" عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا المؤمنين.
إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن مسته ضراء صبر فكان خيرا له "

وهناك قول رائع عن الصبر تأثرت به جدا حين قرأته أول مرة منذ حوالى عشرون عاما يقول:

" سأصبر حتى يعجز الصبر عن صبرى	وأصبر حتى يأذن الله فى أمرى
وأصبر حتى يعلم الصبر أننى	صبرت على شىء أمر من الصبر"

لولا تحدياتى لما تعلمت	لولا تعاستى لما سعدت
لولا آلامى لما ارتحت	لولا مرضى لما شفيت
لولا فقرى لما اغتنيت	لولا ضياعى لما وجدت
لولا فشلى لما نجحت	ولولا ادراكى لما أصبحت

" الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون "

هنا أعطانا الله سبحانه وتعالى الوسيلة التى نستخدمها للتعامل مع الابتلاء عند وقوعه وذلك يجعلنا نستخدم قدراتنا العقلية والاستراتيجيات التى فتح الله عز وجل علينا بها من العلم مثل التخيل الابتكارى وتدريب العقل والجسد على هذه العادة حتى تصبح طبيعة لنا فعندما يقع البلاء نأخذ نفس عميق ونبتسم ابتسامة رضا ونقول إنا لله وإنا إليه راجعون.

فنتعم بما قاله الله عزو وجل فى تكملة الآية الكريمة:

" أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون "

هل ترى معى الروعة التى يعطيها لنا الخالق الكريم سبحانه وتعالى لمجرد ان نصبر على البلاء ؟ هل ترى معى روعة البلاء وكيف يجعلنا اقوى واكثر حكمة ونضوج؟ وهل ترى معى كيف أن الله سبحانه وتعالى يصيبنا بابلاء لكى يطهرنا ويعطينا ويدخلنا جنات النعيم ؟

وقد قال الرسول عليه الصلاة والسلام

" إن الرجل ليصيبه مصيبة حتى يمشى على الأرض ما عليه خطيئة "

وقال الإمام الشافعى رضى الله عنه:

صبرا جميلا ما أقرب الفرجا من راقب الله فى الأمور نجا
من صدق الله لم ينله أذى ومن رجا الله يكون حيث رجا

وقد أوصانا الرسول عليه الصلاة والسلام عند الابتلاء أن نقول: " اللهم أجرنى فى مصيبتى واخلف لى خيرا منها" لذلك من اليوم كن مستعدا للبلاء مهما كان نوعه ودرب نفسك على الصبر تجد نفسك فى راحة بال وسلام داخلى وتقرب اكثر من الله سبحانه وتعالى تنول السعادة فى الدنيا والآخرة

وعش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك

عش بحبك لله سبحانه وتعالى

وبالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وبأخلاق الرسل والانبياء والصحابة والأولياء الصالحين

عش بالعلم والكفاح ، عش بالفعل والالتزام

عش بالصبر والمرونة،

وعش بالحب ، وقدر قيمة الحياة



استراتيجية الفعل

اليـــوم الأول:
الإدراك والفعل الداخلى

١- إقـــرأ الحكمـــة وافهمهـــا جيـــدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص
الـــدرس هـــو :
....
....
....
....

٣- أكتـــب القـــرار الـــذى قررتـــه
القـــرار هـــو :
....
....

٤- أكتـب الفعـــل الـــذى ستفعلـــه اليـــوم
الفعـــل هـــو :
....
....
....
....

٥- تنفـس بأسلـــوب (٤ ، ٢ ، ٨)
(٤ عـــدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ، ٨ عـــدات فـــى الزفيـــر). كلمـــا كـــان الزفيـــر أطـول مـن الشهيـق تصـل إلـى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمض عينـاك وتخيـل نفسـك وأنت فـى الفعـل مستخدمـا الـدرس الـذى تعلمتـه.

٧- إبنـى صورة منـك وأنت متزنـا مستخدمـا درسـك وواثقا من نفسك ، أجعل الصورة قريبة منـك وكبيـرة وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراهـا تطفـو فوقـك وحولـك

٨- كـرر هـــذا الايحـــاء ثـــلاث مـــرات :
- أنا واثق من نفسى ، أنا متزن تماما ، الحمد لله -

٩- أفتـــح عينـــاك

١٠- الاختبـــار :
فكـر فـى نفسـك وكأنـك فـى المستقبل تواجـه نفـس التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطـوة الأولـى وإبـــدأ فـــى تنفيـذها الآن.....

لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على اللـــه سبحانـــه وتعالـــى وكن واثقـــا أن اللـــه عـــز وجـــل " لا يضيـــع أجـــر مـــن أحســـن عمـــلا "

استراتيجية الفعل

اليــــوم الثانــى
الفعـل الإستراتيجــى

١- اكتـب مـا فعلتـه اليـوم:

مـافعلتـه اليـوم هــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٢- أكـتب مـا حققتـه اليـوم:

مـا حققتـه اليـوم هــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- قيـم مـا فعلتـه وحققتـه

تقييمـى في مـا فعلتـه وحققتـه اليـوم هــو :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- التعديــــل:

١- بعـــد أن قيمـت مـا فعلتـه ، اكـتب التعديـل الـذى تـراه مناســـبا

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

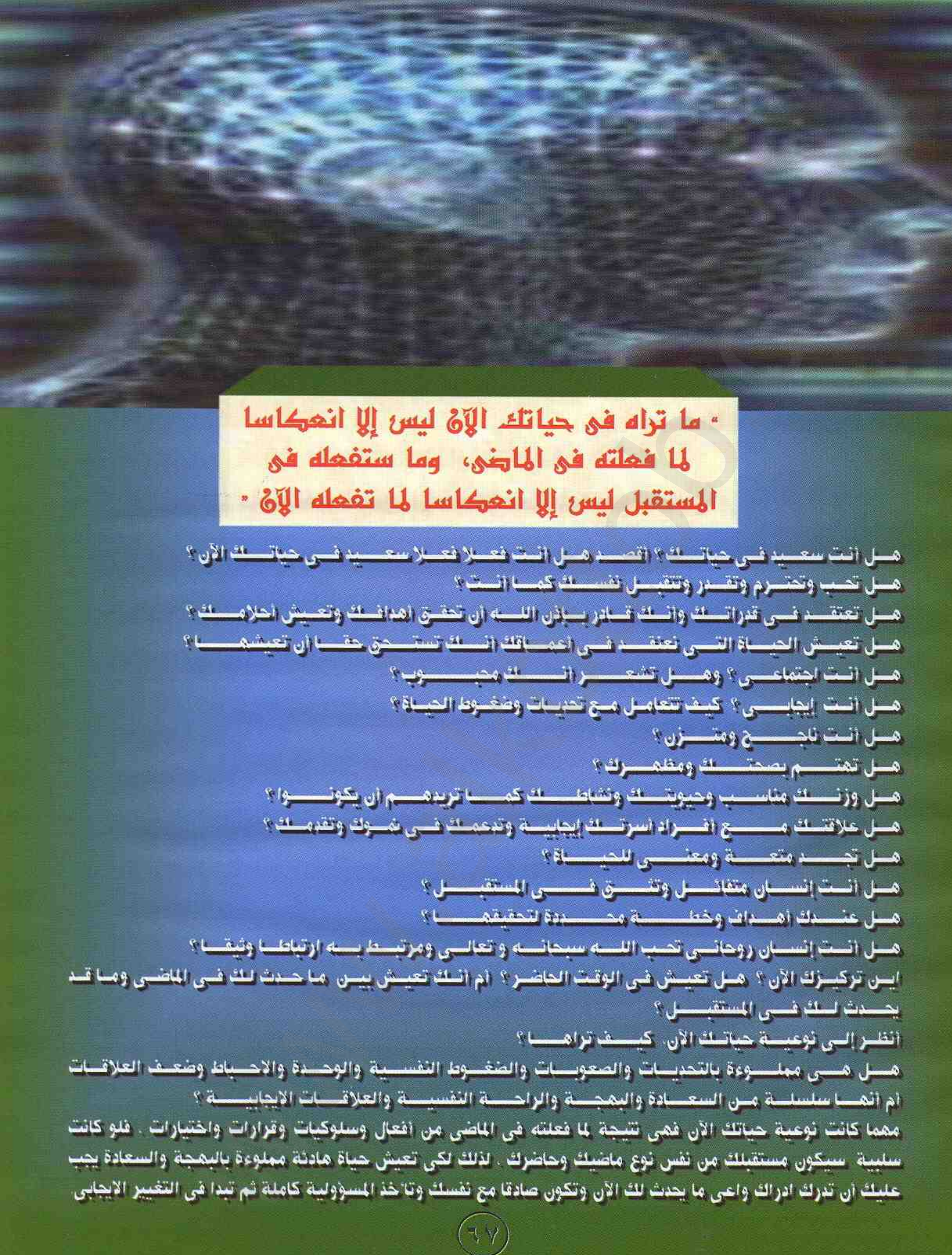
بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدما استراتيجيتك وأنت متزنا تماما. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملا "







" ما تراه فى حياتك الآن
ليس إلا انعكاسا لما فعلته فى
الماضى،
وما ستفعله فى المستقبل
ليس إلا انعكاسا لما تفعله
الآن "



" ما تراه فى حياتك الآن ليس إلا انعكاسا لما فعلته فى الماضى، وما ستفعله فى المستقبل ليس إلا انعكاسا لما تفعله الآن "

هل أنت سعيد فى حياتك؟ أقصد هل أنت فعلا سعيد فى حياتك الآن؟
هل تحب وتحترم وتقدر وتتقبل نفسك كما أنت؟
هل تعتقد فى قدراتك وأنك قادر بإذن الله أن تحقق أهدافك وتعيش أحلامك؟
هل تعيش الحياة التى تعتقد فى أعماقك أنك تستحق حقا أن تعيشها؟
هل أنت اجتماعى؟ وهل تشعر أنك محبوب؟
هل أنت إيجابى؟ كيف تتعامل مع تحديات وضغوط الحياة؟
هل أنت ناجح ومتزن؟
هل تهتم بصحتك ومظهرك؟
هل وزنك مناسب وحيويتك ونشاطك كما تريدهم أن يكونوا؟
هل علاقتك مع أفراد أسرتك إيجابية وتدعمك فى نموك وتقدمك؟
هل تجد متعة ومعنى للحياة؟
هل أنت إنسان متفائل وتثق فى المستقبل؟
هل عندك أهداف وخطة محددة لتحقيقها؟
هل أنت إنسان روحانى تحب الله سبحانه و تعالى ومرتبط به ارتباطا وثيقا؟
اين تركيزك الآن؟ هل تعيش فى الوقت الحاضر؟ أم أنك تعيش بين ما حدث لك فى الماضى وما قد يحدث لك فى المستقبل؟
أنظر إلى نوعية حياتك الآن. كيف تراها؟
هل هى مملوءة بالتحديات والصعوبات والضغوط النفسية والوحدة والاحباط وضعف العلاقات أم أنها سلسلة من السعادة والبهجة والراحة النفسية والعلاقات الايجابية؟
مهما كانت نوعية حياتك الآن فهى نتيجة لما فعلته فى الماضى من أفعال وسلوكيات وقرارات واختيارات. فلو كانت سلبية سيكون مستقبلك من نفس نوع ماضيك وحاضرك. لذلك لكى تعيش حياة هادئة مملوءة بالبهجة والسعادة يجب عليك أن تدرك ادراك واعى ما يحدث لك الآن وتكون صادقا مع نفسك وتأخذ المسؤولية كاملة ثم تبدأ فى التغيير الايجابى



« ما تراه فى حياتك الآن ليس إلا انعكاسا لما فعلته فى الماضى، وما ستفعله فى المستقبل ليس إلا انعكاسا لما تفعله الآن »

عام ١٩٦٤ فزت بفضل الله عز وجل بالمركز الاول فى بطولة مصر فى تنس الطاولة وتتابعت انتصاراتى لسنوات عديدة مثلت خلالها مصر مع الفريق القومى فى بطولات دولية عديدة منها بطولة العالم التى أقيمت فى المانيا الغربية عام ١٩٦٩ ثم بطولة البحر المتوسط التى أقيمت فى مدينة الاسكندرية وبطولة الدول العربية وبطولة أفريقيا وتتابعت البطولات والانتصارات وأحسست أنه لا يستطيع أحد أن ينتصر على فلم أتدرب بنفس القوة والحماس التى كنت أتدرب بها وحدثت المفاجأة التى لم أكن أتوقعها على الاطلاق خسرت بطولة نادى الاسكندرية الرياضة (سبورتنج) وفزت بالمركز الثانى وأصبت بإحباط أدى بى إلى الاكتئاب !!! لم أجد طعما ولا معنى لأى شىء. كنت أبكى معظم الوقت وزادت عصبيتى مما أدى إلى بعد أصدقائى عنى حتى جاء لزيارتى مدربى الكابتن محمد الحديدى وكان قوى البنيان مفتول العضلات وأمسكنى من رأسى وهزنى بشده وقال لى لماذا أنت فى هذه الحالة؟ هل تعتقد أن الرياضة مكسب فقط؟ ثم نظر إلى فى عيناى وقال لى بلهجة الأمر أنظر فى عيناى فنظرت وعيونى مملوءة بالدموع وقال هل تدرك لماذا كنت تفوز كل هذا الفوز؟ ولم يدعنى أجيب على سؤاله بل استمر فى الكلام وقال لأنك كنت عطشان وجوعان للمكسب كان كل تركيزك على أن تكون فى أفضل حالاتك الجسمانية والذهنية فكنت تتدرب بمعدل ست ساعات يوميا ولكنك أصبت بالغرور وتحول تركيزك من بطل كبير إلى شخص آخر لم أعرفه شخص مغرور يعتقد أنه لا يهزم فكنت معظم الوقت مع شلة من الاصدقاء المدخنين المستهترين كنت تريد أن تبهرهم تغيرت وتغيرت اهتماماتك فكانت النتيجة هى الخسارة مع أنك لم تخسر من أول البطولة ولكنك بفضل الله عز وجل وصلت إلى الدور النهائى وخسرت بصعوبة ولكنك خسرت!! وأمام شلة المستهترين!!! ثم هزنى مرة أخرى الكابتن حديدى وقال لى يا إبراهيم ما نحصل عليه فى الحياة هو نتيجة ما نفعله وعندما يحدث ذلك نلوم الحياة والناس وكل شىء ثم سألنى هل تريد أن تكون بطلا حقيقيا؟ فقلت له نعم ياكابتن فقال بصيغة الأمر إذن أريدك أن تعود إبراهيم الذى اكتشفته ودربته إبراهيم العطشان للتقدم والنمو إبراهيم الجوعان للنجاح والفوز ثم قال أريدك غدا الساعة الخامسة صباحا لتجرى الميل ولكن على الرمال وفعلت فعلا وتدربت بقوة وحماس وكان الكابتن حديدى يستخدم خسارتى كدافع لى وبالفعل انتصرت انتصارا كبيرا فى بطولة نادى الاهلى المفتوحة ثم بطولة الجزيرة وهوليوبوليس والمعادى والسويس وبورسعيد ثم بطولة الاسكندرية المفتوحة وأخيرا بطولة مصر لم أنسى ما حصل لى ولم أنسى أن ذلك كان نتيجة ما فعلته وليس نتيجة الظروف والمؤثرات



" ما تراه فى حياتك الآن ليس إلا انعكاسا لما فعلته فى الماضى، وما ستفعله فى المستقبل ليس إلا انعكاسا لما تفعله الآن "

الآن دعنى أسألك هل تعانى من تحديات فى حياتك الآن؟ لو نعم. هل تعتقد أن ما تعانيه الآن هو نتيجة ما فعلته فى الماضى أو أنك تعتقد أن الناس والظروف هم السبب فى ذلك؟ إجابتك على هذا السؤال ستحدد سلوكك تجاه هذه التحديات فلو أنت من النوع الذى يلوم ويقارن وينقد لن تتغير حالتك بل على العكس ستزداد قوة وحدة وستزداد أحاسيسك السلبية.

ولكن لو كنت تريد حقا أن تحدث تغيير إيجابى فى حياتك فتوقف عن اللوم والنقد والمقارنة وقم الآن نعم الآن وخذ ورقة وقلم واتبع هذه الاستراتيجية:

١- **الحالة**: أكتب بالتحديد ماهى الحالة التى تعانى منها وكن محددا جدا وابتعد عن التعميم.

٢- **الفكر**: أكتب الافكار التى تدور فى ذهنك وانت تكتب الحالة. أكتب التحدث مع الذات الذى تسمعه فى داخلك.

٣- **الاحاسيس**: أكتب الاحاسيس التى تشعر بها وأين تتواجد هذه احاسيس فى جسمك.

٤- **السلوك**: أكتب السلوك الذى سلكته بسبب هذا التحدى.

٥- **النتائج**: أكتب النتائج التى حصلت عليها بسبب سلوكك.

٦- **الماضى**: أرجع بذاكرتك للماضى وتذكر ماذا فعلت لكى تصل الى هذه النتيجة؟

٧- **السؤال**: أسأل نفسك هل تريد حقا حل هذا التحدى والاستفادة منه؟

٨- **المسؤولية**: خذ المسؤولية كاملة ولا تدع نفسك الى اللوم أو النقد أو المقارنة.

٩- **الفعل**: الآن وليس غدا قم بتغيير ما يجب تغييره ولا تدع كبرياؤك يقف عائقا فى التغيير.

١٠- **الالتزام**: كن ملتزما بالفعل والحل مهما كانت الظروف والتحديات.

١١- **التقييم والمرونة**: قيم الفعل وتعلم منه وعدل ما يجب تعديله وكن مرنا حتى تصل الى تحقيق هدفك.

١٢- **توكل على الله حق التوكل** واحمده واشكره وأذكره دائما وكن مرتبطا به بتفاؤل تام وتأكد انه معك ولا يضيع أجر من أحسن عملا.

تذكر دائما كل ما يحدث لنا ليس إلا انعكاسا لما فعلناه فى الماضى وما سنفعله فى المستقبل ليس الا انعكاسا لما نفعله الآن فتعلم من الماضى وحوله الى مهارة. ورتب أفكارك وقيمك فى الحاضر لكى تبنى مستقبلا إيجابيا ومشرقا إن شاء الله وعش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك. عش بحبك وارتباطك بالله سبحانه وتعالى وبالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وأخلاق الأنبياء والرسل والصحابة والأولياء الصالحين وعش بالحب وقدر قيمة الحياة

استراتيجية الفعل

اليـــوم الأول:
الإدراك والفعل الداخلى

١- إقـــرأ الحكمــــة وافهمهـــا جيـــدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص

الــــدرس هـــــو :

....

....

....

....

٣- أكتـــب القـــرار الـــذى قررتــــه

القـــرار هـــــو :

....

....

٤- أكتـــب الفعــــل الــذى ستفعلــه اليـــوم

الفعـــــل هـــــو :

....

....

....

....

٥- تنفـس بأسلـــوب (٤ ، ٢ ، ٨)
(٤ عــدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ، ٨ عــدات فــى الزفيــر). كلمــا كــان الزفيـر أطـول مـن الشهيـق تصل إلى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمـض عينـاك وتخيـل نفسـك وأنـت فـى الفعـل مستخدمـا الـدرس الـذى تعلمتــه.

٧- إبنى صورة منك وأنت متزنا مستخدما درسـك وواثقا من نفسك ، أجعل الصورة قريبة منـك وكبيـرة وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراهـا تطفـو فوقـك وحولـك

٨- كـرر هــذا الايحـاء ثـلاث مــرات :

" أنا واثق من نفسى ، انا متزن تماما ، الحمد لله "

٩- أفتـــح عينـــاك

١٠- الاختبــار :
فكـر فى نفسـك وكأنـك فـى المستقبـل تواجـه نفس التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطـوة الأولـى وإبـدأ فـى تنفيـذها الآن .....

لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملا "

استراتيجية الفعل

اليـــوم الثانـــى
الفعل الإستراتيجـى

١- أكتب ما فعلته اليوم:

مافعلته اليوم هو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٢- أكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- قيم ما فعلته وحققته

تقييمى في ما فعلته وحققته اليوم هو :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- التعديل:

١- بعد أن قيمت ما فعلته ، أكتب التعديل الذى تراه مناسبا

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدما استراتيجيتك وأنت متزنا تماما. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أنّ الله عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملا "




"حياتنا مشغولة بخلافات غير
ضرورية
لأن عقولنا مملوءة بأفكار
غير ضرورية
لذلك نعيش حياة بلا معنى
وفى الحقيقة..... غير ضرورية!"



" حياتنا مملوءة بخلافات غير ضرورية،
لأن عقولنا مملوءة بأفكار غير ضرورية،
لذلك نعيش حياة بلا معنى،
وفى الحقيقة ..... غير ضرورية !!! "

هل حدث أنك تصرفت تصرف ندمت عليه فيما بعد ؟

هل حدث أن اختلفت مع شخص ما لسبب بسيط جدا ولكنك صعدت الموضوع فزاد الاختلاف حدة مما سبب لك وللشخص الآخر ردود أفعال لم تكن فى الحقيقة ضروريه ، وكان من الممكن تفاديها لو فكرت قبل أن تتكلم وتصعد الموقف ؟

هل من الممكن أن يختلف زوجان على شىء تافه ويتمسك كل منهما برأيه فيزداد الموقف حدة بدون أى داعى وقد يؤدى ذلك إلى نتائج سلبية يندم عليها الطرفان فيما بعد .

هل من الممكن أن يختلف الأصدقاء على أشياء تافهه لا تستحق الاختلاف عليها فيبتعدوا عن بعض تماما ؟

هل من الممكن ان يختلف موظف مع مديره فيستقيل من العمل وبعد فترة من الزمن يندم على أسلوبه ويتمنى لو تصرف بطريقة مختلفة تجعله يعطى رأيه وفى نفس الوقت يحتفظ بعمله؟

هل من الممكن أن يضرب أب إبنه على شىء لا يستحق ويسبب له عاهة مستديمة ثم يندم على ما فعله بإبنه الذى يحبه حبا شديدا وتكون النتيجة عذاب الاثنين لمدى الحياة ؟

حوالى الساعة السابعة مساء رجع على من عمله كمدير عام فى شركة من شركات السيارات العالمية وكان يومه ملىء بالتحديات التى أدت إلى ضياع فرصة بيع كبيرة فكان حزينا ومرهقا جدا وفى المنزل وجد منى فى انتظاره وعلى وجهها علامات الغضب بسبب تأخيره عن موعده اليومى وبدأ النقاش الذى تحول إلى شجار ادى إلى خروج على من المنزل غاضبا ونام ليلته فى منزل أخيه . أما منى فكانت منهارة تماما وتبكى بحرقه وبدون أن تفكر اتصلت بوالدها وطلبت منه أن يطلقها من على لأنه إنسان غير مسؤول ولا يعى لها أى انتباه ولا يلبى احتياجاتها كزوجة !! جاء الأب مسرعا إلى ابنته وحاول بكل الطرق أن يهدىء من حدة غضبها ولكنها أصرت على طلبها فما كان من الأب إلا أن اتصل بعلى وقال له ما طلبته منى فغضب على غضبا شديدا وطلق منى !! وبعد أسبوع من الطلاق اتصلت منى بعلى واعتزرت له عن تصرفها وقالت له أنها تحبه أكثر من أى شىء فى حياتها وسألته إن كان من الممكن أن يعود إليها مرة أخرى ويعطوا لأنفسهم فرصة للعيش معا ولكن على كان فى دهشة وحيرة وغضب شديد لما فعلته به زوجته والتحول السريع الذى حدث فلم يقبل على الرغم من حبه الشديد لها لأن شيئا فى داخله قد جرح جرحا شديدا فافترق الزوجين على شىء لا يستحق .

" حياتنا مملوءة بخلافات غير ضرورية،
لأن عقولنا مملوءة بأفكار غير ضرورية،
لذلك نعيش حياة بلا معنى،
وفى الحقيقة ..... غير ضرورية !!! "

أما نجوى التى كانت منتصف الثلاثينات تشكو هما لأختها الكبيرة هيام وكانت تبكى بحرقه لسوء حظها فى زوجها الذى لا يهتم بها وتعتقد أنه يخونها . وفى عملها المرهق والغير مجدى ماديا وعلى علاقاتها السيئة مع زملائها فى العمل . وفى أولادها الثلاثة التى لا تعرف كيف تتصرف منهم فهم مشاغبين ولا يصلون أو يؤدوا واجباتهم المدرسية! سمعت هيام أختها لمدة نصف ساعة ثم قالت لها بحدة - أحمدى ربنا عندك زوج وأولاد وعمل وحياة ومع ذلك لم تكفى عن الشكوى فى كل ما عندك . هل أنت عمياء ؟ فصدمت نجوى لرد فعل هيام فصرخت فيها بغضب وقالت لها : - أنا أعرف أنك تغيرين منى وأنا فعلا مخطئة لأننى فتحت لك قلبى وكنت أعتقد أنك ستواسينى فى محنتى ولكنك لا تستحقى أن تكونى أختى لن ترينى بعد اليوم - . حاولت هيام أن تهدىء الموقف ولكن نجوى خرجت من بيت أختها الوحيدة غاضبة . وافترق الأختان لما يزيد عن السنة على شىء كان من الممكن أن يعالج بهدوء وحكمة وحب.

أنا شخصيا كنت أستقل تاكسى وكان السائق حاد المزاج وعصبى ويشكو من كل شىء وفجأة ظهرت سيارة تنطلق بسرعة من جانبه فتفاداها بمهارة وكان من الممكن أن ينتهى الأمر على هذا الحد ولكن السائق جرى بسرعة وراء السيارة الأخرى لكى يؤدب الشخص المتهور وبالفعل لحق به وتشاجر الاثنان وجاءت الشرطة وكبر الموضوع وتصاعد وأصبح محضر فى قسم البوليس وقضية فى المحاكم !!!

هل ترى معى ماذا يحدث؟

هل ترى كيف أن حياتنا مملوءة بخلافات مع الناس الذين نعيش معهم أو الذين نعمل معهم أو حتى الذين نقابلهم فى الطريق ولا نعرفهم ؟

هل ترى معى أن معظم الناس يحمل فى داخله أفكار سلبية من الماضى عاشها فى وقتها وأثرت عليه نفسيا ومعنويا وحتى صحيا ولكنه مستمر فى تذكرها كما لو كانت تحدث الآن فيشعر بأحاسيس سلبية عميقة ويعيش حياة تعيسة مملوءة بتحديات عاشها من قبل ولم يتعلم منها شيئا بل أحتفظ بها وأصبح يعيش فى الماضى؟





"حياتنا مملوءة بخلافات غير ضرورية،
لأن عقولنا مملوءة بأفكار غير ضرورية،
لذلك نعيش حياة بلا معنى،
وفى الحقيقة ..... غير ضرورية !!!"

معظم الناس لا ينتهى من التفكير فى أى شيء وكل شيء فيحمل معه أفكار سلبية من الماضى وتحديات مع أشخاص كانوا فى ماضيه . أو يفكر فى أشياء لم تحدث بعد ويشغل ذهنه بها فيقلق ويحبط مقدما !!!.

لماذا كل هذا التفكير السلبى الغير ضرورى والذاكرة السلبية الغير ضرورية التى يملأ بها الناس أذهانهم والتى تجعل حياتهم سلسلة من التحديات والأمراض والتى تؤثر عليهم فى كل مراحل الحياة ؟

الآن ... أنظر حولك وقيم حياتك. هل عندك تحديات ؟ ما هى ؟ كيف تفكر وتتصرف فيها ؟ وهل هذه التحديات تؤثر على حياتك الآن ؟ طبعا الاجابة نعم لأننا الحياة مملوءة بتحديات وصعوبات لاتنتهى حتى تبدأ من جديد بشكل أو بآخر حتى آخر لحظة فى حياتنا. ولكن فكر معى بهدوء وأسأل نفسك : هل هذه التحديات تستحق كل هذه الطاقة والمعاناه ؟

من أين أتت هذه التحديات ؟ من الماضى أم من المستقبل؟ وهل لها وجود حقيقى ؟ ستجدها فى ذهنك وفى فكرك تفكر فيها فتعطيها الحياة من جديد كما لو كنت تحارب عدو ليس له وجود إلا فى ذهنك وادراكك وذلك يذكرنى عندما كنت أدرس الفلسفة الصينية قرأت قصة كان عنوانها *"لا تحارب عدو ليس له وجود"*

تقول القصة أنه كان هناك أسد جائع لم يأكل منذ بضعة أيام يقف على حافة نهر كبير يريد أن يمر إلى الشاطىء الآخر لكى يجد طعام أو يموت جوعا فى مكانه . لم يعرف الأسد أى شيء عن العوم فوقف ينظر إلى النهر ويشعر أنه السبب فى عدم عبوره إلى الجانب الآخر فقرر الأسد أن يهجم بكل قوته على النهر فوقع فى الماء وكاد يغرق ويموت فخرج مسرعا فحاول مرة أخرى الهجوم على النهر فوقع فى الماء وكاد يموت غرقا. حاول مرة أخرى وكرر الهجوم مرات عديدة وفى كل مرة كانت النتيجة واحدة وهى الوقوع فى الماء . تعب الأسد فجلس ينظر إلى النهر وهو يزأر بغضب ولم يجد نتيجة لذلك فجلس حزينا ساكنا . وهنا سمع صوتا يأتى من وسط المياة يقول له "*لا تحارب عدو ليس له وجود*" . فنظر الأسد إلى مصدر الصوت وسأل: "*من الذى يتكلم؟*" فرد الصوت وقال: "*أنا النهر الذى تحاول الهجوم عليه . أنا نهر كما أنك أنت أسد والهجوم على لا يعطيك ما تريد لأنك تحارب عدو ليس له حقيقة أى وجود*" جلس الأسد يفكر بهدوء فوجد قطعة من الخشب تأتى تجاهه مع المد فوثب عليها واحتفظ بتوازنه حتى عبر إلى الجانب الآخر من النهر فوقف ينظر إلى النهر بتعجب فسمع صوت النهر يقول له : "*ما رأيك الآن أيها الأسد هل كانك عدو حقيقى أم أنه كان سراب فى ذهنك وادراكك*؟" فابتسم الأسد وشكر النهر وأعتذر له عن سلوكه تجاهه ومضى فى طريقه يبحث عن الطعام ومعه حكمة كبيرة تقول له : "*لا تحارب عدو ليس له وجود*".



"حياتنا مملوءة بخلافات غير ضرورية،
لأن عقولنا مملوءة بأفكار غير ضرورية،
لذلك نعيش حياة بلا معنى،
وفى الحقيقة ..... غير ضرورية !!!"

الآن دعنى اسألك:

هل التحدى الذى تعيشه الآن مصدره الماضى ؟ أو المستقبل ؟

كيف تتعامل معه؟ هل تتفكر فيه وتشعر بالألم والأسى والحزن والغضب ، أم تشعر بقوة ومهارة وحكمة ؟

لأن الأسلوب الذى تستخدمه فى التفكير فى التحدى سيكون له أثرا كبير ا على حياتك وعلى صحتك وعلى كل من حولك!

قال غاندى *- الذهن الذى يتعلم كيف يترك التحكم والحكم والغضب،*
يستطيع أن يجد الحلول لمشاكل ومصاعب الحياة مهما كانت حدتها،
ويعود إلى البساطة والهدوء والسعادة -

لذلك من اليوم عندما تواجه او تفكر فى اى تحدى من تحديات الحياة أتبع الاستراتيجية التالية:

١- لاحظ التحدى وكيف تفكر فيه

٢- انفصل بأحاسيسك عنه ، أنظر إليه وكأنك تشاهده من بعيد فى شاشة كبيرة أمامك

٣- تنفس بعمق ومع كل زفير كرر الحمد لله ثلاث مرات

٤- فكر فى مثل أعلى تحترمه وتعرف أنه قادر بإذن الله على التعامل بحكمة فى التحدى

٥- خذ المسؤولية كاملة ولا تنتظر الحل والتغيير من الخارج بل ابدا بنفسك فى الفعل وقيم ما تفعله وعدل فيه وتعلم معه ثم ضعه مرة أخرى فى الفعل حت تصل إلى الحل المناسب وتحقق ما تريد

٦- اكتب التحدى والحل والنتيجة لكى تكون معك كمرجع لو واجهت تحدى آخر من تحديات الحياة

اشكر الله سبحانه وتعالى. وأجعل لحياتك معنى ولأحاسيسك قوة ولتصرفاتك قيمة .

لا تشغل ذهنك بأفكار غير ضرورية، حتى لا تعيش حياة غير ضرورية ، ولا تحارب العدو الذى ليس له وجود.

- وعش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك،
عش بحبك لله سبحانه وتعالى،
عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وبأخلاق الرسل والأنبياء والأولياء الصالحين،
عش بالعلم والكفاح، عش بالفعل والإلتزام ، عش بالمرونة والصبر
عش بالتسامح والحب، وقدر قيمة الحياة -

استراتيجية الفعل

اليــــوم الأول:
الإدراك والفعل الداخلى

١- إقــرأ الحكمــة وافهمهــا جيــدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص
الـــدرس هـــو :
....
....
....
....

٣- أكتــب القــرار الــذى قررتــه
القـــرار هـــو :
....
....

٤- أكتــب الفعــل الــذى ستفعلــه اليــوم
الفعــل هـــو :
....
....
....
....

٥- تنفــس بأسلــــوب (٤ ، ٢ ، ٨)
(٤ عــدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالاكسجين ، ٨ عــدات فـــى الزفيـــر). كلمـا كـان الزفيـر أطـول مـن الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمـض عيناك وتخيل نفســك وأنـت فـى الفعل مستخدمـا الـدرس الـذى تعلمتـه.

٧- إبنـى صورة منك وأنت متزنا مستخدما درسـك وواثقا من نفسك . أجعل الصورة قريبة منـك وكبيـرة وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراهـا تطفـو فوقـك وحولـك

٨- كــرر هــذا الايحــاء ثــلاث مــرات :
" أنا واثق من نفسى ، انا متزن تماما ، الحمد لله "

٩- أفتــح عينــــاك

١٠- الاختبـــار :
فكـر فـى نفسـك وكأنـك فـى المستقبل تواجـه نفس التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطـوة الأولـى وإبـدأ فـى تنفيـذها الآن.....

لا تنتظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على اللـه سبحانـه وتعالـى وكـن واثقـا أن اللـه عـز وجـل " لا يضيـع أجـر مـن أحسـن عمـلا "

استراتيجية الفعل

اليـــوم الثانـــى
الفعـل الإستراتيجـى

١- أكتـب مـا فعلتـه اليـوم:

مـافعلتـه اليـوم هــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٢- أكـتـب مـا حققتـه اليـوم:

مـا حققتـه اليـوم هــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- قيـم مـا فعلتـه وحققتـه

تقييمـى في مـا فعلتـه وحققتـه اليـوم هــو :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- التعديـل:

١- بعـد أن قيمـت مـا فعلتـه ، أكـتـب التعديـل الـذى تـراه مناسـبا

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدما استراتيجيتك وأنت متزنا تماما. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على اللـه سبحانه وتعالى وكن واثقا أن اللـه عـز وجـل - لا يضيع أجر من أحسن عملا -

" من الممكن أن نفقد ما
نخاف أن نفقده "

" من الممكن أن نفقد ما نخاف أن نفقده "

هل من الممكن أن يخاف شخص على فقدان شيء ما أو شخص ما فيسبب له خوفه أن يفقده ؟
هل من الممكن أن تحب إمرأة زوجها بجنون وتغار عليه وتخاف أن تفقده، فتفقده ؟
هل من الممكن أن يحب رجل زوجته بشدة ويخاف أن تضيع منه فيمنعها من الخروج أو العمل أو الدراسة فيحطم نفسيتها وتقديرها الذاتى ،وتضيع ثقتها فى نفسها فتخرج من بيته إلى بيت أهلها وتطلب منه الطلاق ؟
هل من الممكن أن تحب أم إبنها الوحيد وتخاف عليه بشدة فتمنعه من كافة النشاطات فتمحى ثقته بنفسه فيصبح شديد العصبية فى البيت ويصاب باكتئاب حاد تجعله لا يخرج من غرفته وتفاجأ به فى يوم يصرخ فى وجهها وهو يقول لها : اكرهك ؟
هل من الممكن أن يحب شخص ما صديق له حبا كبيرا ويهتم به اهتمام مبالغ فيه فيضيق الصديق بذلك ويشعر أنه يريد أن يتحرر منه فيبتعد عنه ؟

كنت فى زيارة لبلد من البلاد العربية ضمن جولتى فى العالم العربى وأتى رجل فى الستينات من عمره لزيارتى فى استشارة خاصة وبدأ فى البكاء الشديد فعملت على تهدئته وطلبت منه أن يحكى لى لماذا كل هذا البكاء والاحساس السلبى العميق؟ فرد قائلا : تزوجت منذ حوالى عشر سنوات ولم تنجب زوجتى أطفال لمدة ثلاث سنوات فقررنا أن نبحث عن السبب فلم نترك أى مختص سواء فى بلدنا أو فى الخارج لكى نعرف لماذا لا تنجب زوجتى أطفال وكانت كافة التقارير الطبية تدل على أنه لا يوجد أى شىء على الاطلاق وأنها من الممكن أن تنجب . انتظرنا ثلاث سنوات أخرى فى تعب نفسى كاد أن يصل بنا إلى الطلاق ولكن فوجئنا بأن زوجتى حامل وبالفعل رزقنا الله سبحانه وتعالى بولد سميناه خالد ، كانت فرحتنا ليس لها حدود وفى السنة التالية ولدت زوجتى إبنتنا هاجر. حمدنا الله سبحانه و تعالى وكنا نخاف خوفا شديدا أن نفقد أولادنا لأى سبب من الأسباب فكنا نلازمهم فى كافة النشاطات وأحيانا فى المدرسة.

" من الممكن أن نفقد
ما نخاف أن نفقده "

مرت الايام واصبح عمر خالد ستة عشر عاما وكان دائما يريد ان نتركه بمفرده لانه كبر ولا يريد ان يصحبه احد او يكون حوله لان ذلك يحرجه كثيرا أمام اصدقاؤه وبالفعل تركناه يذهب إلى المدرسة ويعود مع السائق بمفرده ، وكان خالد يطلب ان يتعلم السواقة وان يسوق سيارتى او سيارة امه وكنا نرفض بشدة خوفا عليه وفى يوم تأخر خالد فى الرجوع من المدرسة فسألنا عليه فى كل مكان ولم نجد له اى اثر جلسنا فى المنزل نبكى ونتسائل ماذا حدث وفى حوالى الساعة العاشرة مساء اتصلت بنا الشرطة وطلبت منا ان نحضر إلى مستشفى كبيرة فى بلدنا ولم نضيع اى وقت وذهبنا وفوجئنا بالخبر ان خالد اخذ سيارة امه بدون علمها وعمل حادثة كبيرة مات على اثرها فى الحال!! بكى الرجل بحرقة شديدة وهو يقول : فقدت ابنى الوحيد ، فقدت حبيب قلبى ، فقدت عمرى !! ثم نظر إلى وعيناه مملوءة بالدموع وقال: كنت اخاف عليه اكثر من نفسى، كنت اخاف عليه حتى من الهواء ، كنت اخاف يادكتور ان افقده فحصل ما كنت اخاف منه .. فقدته.

اما عن سلوى فكانت تحب زوجها حبا كبيرا وتخاف عليه من اى شىء وتغار عليه من اى انسان فكانت تحاول ان ترضيه بكافة الطرق ولكن غيرتها الكبيرة عليه جعلته يبتعد عنها مما اصابها بالخوف من أن يكون يخونها ومع مرور الوقت ومن كثرة التفكير فى ذلك اعتقدت ان زوجها يخونها بالفعل وان هو السبب فى بعده عنها ، وفى يوم صارحته سلوى باعتقادها فنظر إليها الزوج بدهشة واتهمها بالجنون وانها تعمل على تحطيم زواجهما وهددها بالطلاق وبأن يخبر عائلتها بما تفعل إن لم تكف عن ذلك وخرج من البيت غاضبا ولم يعد لمدة ثلاث ايام!! اتصلت به سلوى واعتذرت له عما حدث وانها لم تفعل ذلك إلا لانها تحبه بشده وتخاف ان تفقده لانه افضل شىء حصل لها فى حياتها ، عاد الزوج إلى بيته وكانت الأمور مستتبة لمدة اسبوع واحد فقط عادت بعدها سلوى إلى الشك والخوف فكانت شديدة العصبية وتبكى لاتفه الاسباب ، اصبحت حياتهما سلسلة من التحديات والصعوبات والالم وفى يوم اتهمت سلوى زوجها بأنه لا يعطيها حقها كزوجة وطلبت ان تتحدث إلى شخص من عائلته! جن جنون الزوج وخرج من المنزل غاضبا ثائرا وقرر ان يبتعد عنها وبالفعل اخبر عائلتها بالطلاق وانفصل الزوجان . خافت سلوى ان تفقد زوجها فتصرفت بالطريقة التى جعلته يبتعد عنها وبالفعل فقدته



" من الممكن أن نفقد
ما نخاف أن نفقده "

أما عن نادية فكانت تخاف أن لا تحصل فى امتحانات الثنوية العامة على الدرجات التى تؤهلها للقبول فى كلية الطب فكانت تذاكر أكثر من عشر ساعات يوميا ولأوقات متأخرة فى الليل وى تنام إلا ساعات قليلة تستيقظ خلالها عدة مرات وتفكر فى الخوف من الامتحانات وعلى عدم حصولها على ما تريد فتصاب بالاحباط وتبكى حتى تنام من التعب. استمرت نادية على هذا الحال حتى أصيبت باكتئاب حاد أدى إلى نقلها إلى المستشفى وهنا بدأت رحلتها مع المرض فكانت تبكى بصفة مستمرة ولا تأكل إلا قليلا وتتكلم عن خوفها من عدم حصولها على الدرجات التى تؤهلها إلى تحقيق حلم حياتها فلم تعد قادرة على المذاكرة بل كانت تبكى كلما نظرت إلى كتاب من الكتب وتشعر بصداع فظيع. مرت أيام وجاء يوم الامتحان ومن شدة خوفها لم تستطع نادية الذهاب للامتحان وفقدت ما كانت تخاف أن تفقده!!!

الآن دعنى أسألك:

هل من الممكن أن يحدث ذلك؟ هل صادفتك تجربة من هذا النوع فى حياتك؟

الحقيقة أن كل إنسان على وجه الأرض يمر بمثل هذه التجارب ، فهناك من يخاف للدرجة أن تجعله يعمل بجهد وذكاء واتزان فيكون هذا الخوف دافع له فىة التقدم ، أو قد يخاف الشخص لدرجة أن تجعله يعيش حياته فى رعب دائم فتجعله يتوقف عن التفكير بل يتصرف تصرفات خاطئة تجعله يفقد ما يخاف أن يفقده.

عندما يخاف الانسان من شىء ما يفعل فإنه يفكر فيه وفى الاحتمالات السلبية التى من الممكن أن تحدث بسببه حتى تعتقد فيه ويصبح هذا الشىء حقيقة واقعة فى داخل هذا الشحص وبذلك يكون داخله محطما تماما فلا يعيش سعادة ما عنده ةيعمل بطريق متزنة على الحفاظ عليه ! وبما أن العالم الداخلى هو العالم الذى يحتوى على الملفات العقلية والخلفيات الذهنية التى يستخدمها العقل فى التعامل مع تجارب الحياة فإن هذا الشخص يفكر فى الخوف من فقدان الشىء فيشر بهذا الخوف فى داخله وذلك يمنعه من السعادة التى يريدها فى حياته ويجعله ذلك يتصرف بما فى داخله فتكون النتيجة من نفس نوع ما فى داخله حتى يفقده تماما



" من الممكن أن نفقد
ما نخاف أن نفقده "

ولكن هل من الممكن أن يصل الانسان إلى هذا الحد ؟ الاجابة ببساطة نعم !! فالزوجة الغيورة لا تشعر بالامان وتخاف أن تفقد زوجها فسوسوس لها الشيطان بالافكار التى تملأها شك فتتصرف بأساليب تجعل حياتها مع زوجة مستحيلة حت يبتعد عنها تماما!!

هذا مثل بسيط من أمثلة الحياة والتى أراها بصفة دائمة فى عيادتى فى مونتريل أو فى مكتب استشاراتى فى القاهرة. لذلك من اليوم حن حريصا كل الحرص أن تقع فى هذا المطب من مطبات الحياة فلا يجعل خوفك من أن تفقد شىء ما يجعلك تتصرف باتطرق التى قد تجعلك تفقده غى داخلك أولا ثم فى الواقع الخارجى.

أجعل الخوف صديقا لك ، أستخدمه كدافع قوى للتقدم والنمو ، تعلم منه فهو درس قوى من دروس الحياة التى يكون من أفضل الدروس التى تساعدك على تحقيق أهداف حياتك والتى تجعلك تعيش أحلامك.

الآن إليك استراتيجية التعامل مع هذا النوع من الخوف:

١- الادراك : أكتب الشىء الذى تعتقد انه مهم جدا فى حياتك وتخاف أن تفقده واطلب من الله سبحانه وتعالى العون.
٢- اكتب ثلاثة أسباب لماذا هو مهم بالنسبة لك.
٣- أكتب ما الذى يجعلك تخاف أن تفقده.
٤- أكتب كيف تستطيع التعامل مع هذه التحديات.
٥- الآن تنفس بعمق ثلاث مرات حتى تشعر بالاسترخاء
٦- أغمض عيناك وتخيل نفسك وانت متزن تماما مهما كانت التحديات
٧- كرر هذا الايحاء ثلاث مرات : " أنا واثق من نفسى تماما مهما كانت التحديات بإذن الله
٨- افتح عيناك وكرر التدريب ثلاث مرات.

من اليوم تعلم من الخوف فهو معلم كبير وهدية رائعة من الله سبحانه وتعالى وتذكر دائما أن :

" تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك ، عش بحبك لله سبحانه وتعالى ، وباتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام ، عش بالكفاح والعمل ، عش بالفعل والالتزام ، عش بالصبر والمرونة ، وعش بالحب وقدر قيمة الحياة "



استراتيجية الفعل

اليـــوم الأول:
الإدراك والفعل الداخلى

١- إقـــرا الحكمـــة وأفهمهـــا جيـــدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص

الـــدرس هـــو :

....

....

....

....

٣- أكتـــب القـــرار الـــذى قررتـــه

القـــرار هـــو :

....

....

٤- أكتـــب الفعـــل الـــذى ستفعلـــه اليـــوم

الفعـــل هـــو :

....

....

....

....

٥- تنفـس بأسلـــوب (٤، ٢، ٨)
(٤ عـــدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالاكسجين ، ٨ عـــدات فـــى الزفيـــر). كلمـــا كـــان الزفيـــر أطـول مـن الشهيق تصـل إلـى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمض عينـاك وتخيل نفسـك وأنـت فـى الفعـل مستخدمـا الـدرس الـذى تعلمتـه.

٧- إبنـى صورة منك وأنـت متزنا مستخدما درسـك وواثقا من نفسك ، أجعل الصورة قريبة منـك وكبيـرة وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراهـا تطفـو فوقـك وحولـك

٨- كـرر هـــذا الايحـــاء ثـــلاث مـــرات :

" أنا واثق من نفسى ، انا متزن تماما ، الحمد لله "

٩- أفتـــح عينـــاك

١٠- الاختبـــار :

فكـر فـى نفسـك وكأنـك فـى المستقبل تواجـه نفـس التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمـك

أكتب الخطـوة الأولـى وإبـدأ فــى تنفيـذها الآن .....

لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على اللـه سبحانـه وتعالـى وكن واثقـا أن اللـه عـز وجـل " لا يضيـع أجـر مـن أحسـن عمـلا "

استراتيجية الفعل

اليـــوم الثانـــى
الفعـل الإستراتيجـى

١- اكتـب مـا فعلتـه اليــوم:

مـافعلتـه اليــوم هــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٢- اكـتـب مـا حققتـه اليــوم:

مـا حققتـه اليــوم هــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- قيــم مـا فعلتـه وحققتـه

تقييمـى في مـا فعلتـه وحققتـه اليوم هــو :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- التعديـــل:

١- بعــد أن قيمـت مـا فعلتـه ، اكـتب التعديـل الـذى تـراه مناســبا

١- ....

٢- ....

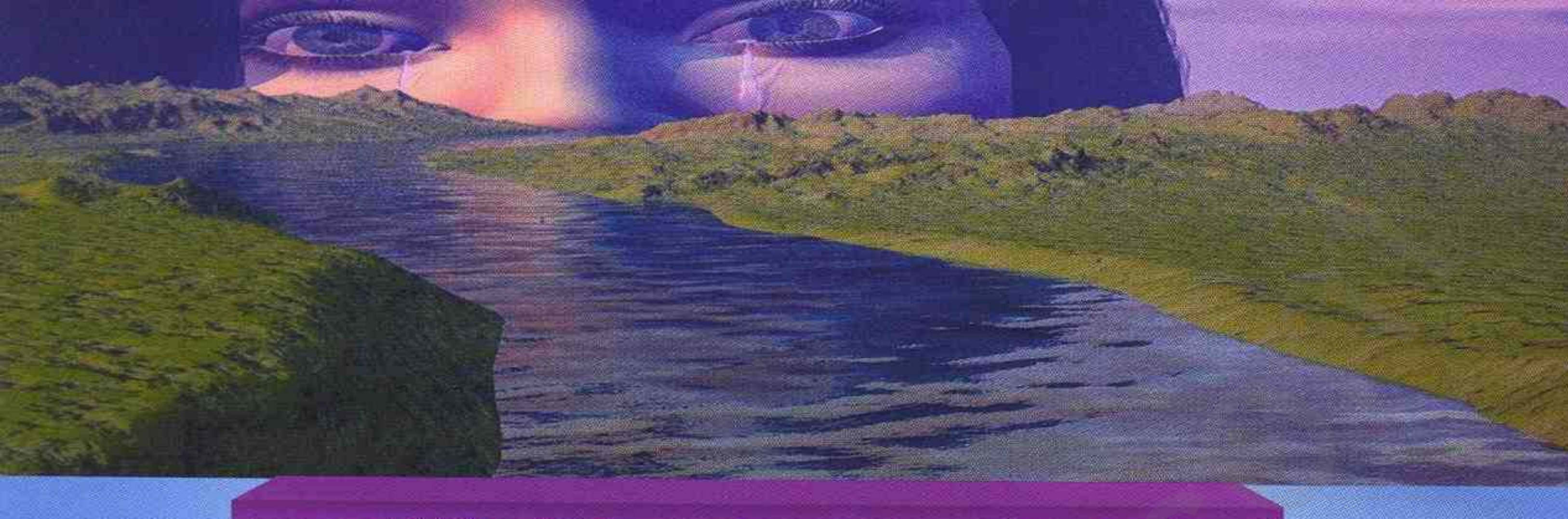
٣- ....

٤- ....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدما استراتيجيتك وأنت متزنا تماما. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملا "




عندما نلوم الآخرين
نصبح ضحاياهم ،
ونبرر تصرفاتنا تجاههم ،
ونعطيهم جزء منا
ومن لحظات حياتنا
التي من الممكن
أن تكون الأخيرة



عندما نلوم الآخرين نصبح ضحاياهم ، ونبرر تصرفاتنا تجاههم ، ونعطيهم جزء منا ومن لحظات حياتنا التى من الممكن أن تكون الأخيرة

لماذا نلوم الآخرين ؟
ما هى الاستفادة التى تعود علينا من لوم الآخرين ؟
هل عندما نلوم شخص ما أو نلوم شىء ما يجعلنا نحقق اهدافنا ؟
هل اللوم قوة ايجابية تساعدنا على التقدم والنمو والاتزان فى الحياة ؟
هل اللوم يساعدنا على تحسين صحتنا ؟
هل اللوم يساعدنا على بناء وتحسين شخصيتنا ؟
هل اللوم يساعدنا على أن نشعر بالسعادة ؟
و هل اللوم يساعدنا على التقرب أكثر من الله سبحانه وتعالى ؟

فكر معى للحظة فى الاجابة على هذه الأسئلة ستجد أن الاجابة لا !! فاللوم لا يعطينا أى شىء إيجابى على الاطلاق !! إذن لماذا نستخدم هذا السلاح الفتاك الذى يجعلنا لا نستخدم قدراتنا الطبيعية فى التقدم والنمو بل ويسبب لنا مشاكل مع أنفسنا والآخرين ؟

ما هو الدافع الأساسى الذى يجعلنا نستخدم قدراتنا وحواسنا ووقتنا ونستثمره فى لوم شخص ما أو حتى شىء ما؟

الاجابة ببساطة شديدة تكمن فى خمسة أسباب أساسية :

١- لأننا نعتقد أنهم هم السبب فى سعادتنا أو تعاستنا
٢- لأننا نعتقد أنهم هم السبب فى التحديات التى نعيشها
٣- لأننا تعودنا أن نستخدم هذا الأسلوب فى الماضى فأصبح عادة نستخدمها عندما نواجه تحديات الحياة
٤- للهروب من الفعل والالتزام به
٥- لحماية أنفسنا من مواجهة الحقائق

وتكون النتيجة هو أننا نخلق ما أسميه - *قصة الألم* !!

ما هى قصة الألم ؟

هى قصة يبنيها الشخص عن التجربة السلبية التى مر بها وعاش خلالها آلام وآهات ومتاعب نفسية ولكن جراحها لم تلتئم تماما فقرر قرارا واعيا أو لاواعيا أن يستخدم قصته فيحكيها لكل من يريد أن يسمع لكى يبرر موقفه من عدم تحقيق هدف ما أو فى عدم نجاح زواجه أو علاقاته مع صديق أو لضياع عمله أو حتى زيادة وزنه!!!

فتكون النتيجة الشعور بالالم من جديد كما لو كان يحدث الآن!! ومع مرور الوقت وكل مرة يستخدمها يضيف إليها أشياء اخرى ليجعلها أقوى وأكثر اقناعا وتأثيرا على الآخرين وبالطبع تجعله يشعر بأحاسيس سلبية أقوى وأعمق.





عندما نلوم الآخرين نصبح ضحاياهم ، ونبرر تصرفاتنا تجاههم ، ونعطيهم جزء منا ومن لحظات حياتنا التى من الممكن أن تكون الأخيرة

كيف تعرف إن كنت تستخدم " قصة الألم " ؟

لأنه عندما تقصها على نفسك أو على الآخرين تشعر بالغضب والتوتر وتتألم من جديد .

إليك هذا الاختبار لكى يجعلك تكتشف وتدرك إن كنت تستخدم قصص الألم:

أجب بصدق على هذا الأسئلة :

١- هل قصصت قصة تجربتك الأليمة أكثر من مرة لنفس الشخص ؟

٢- هل تعيد ذاكرة أحداث التجربة فى ذهنك أكثر من مرة فى خلال اليوم ؟

٣- هل تجد نفسك تتكلم مع الشخص الذى سبب لك الألم حتى إن لم يكن موجودا فى الواقع ولكنك تتخيل انه موجود ؟

٤- هل الشخص الذى سبب لك الآلام هو محور قصتك ؟

٥- عندما تقص قصتك هل تذكرك بأشياء أخرى مؤلمة حدثت لك فى الماضى ؟

٦- هل محور تركيزك هو الألم الذى تشعر به بسبب ما فقدت أو ما افتقدت ؟

٧- هل قررت لأن لا تحكى قصتك لأى انسان ولكنك تستمر فى حكيها ؟

٨- هل تجد نفسك تبحث عن أشخاص آخرين مروا بتجارب مماثلة لكى تحكى لهم قصتك ؟

٩- هل استمرت قصتك كما هى عبر الزمن أم أنك أحدثت بها تغيير حتى تناسبك أكثر وتصبح أكثر فعالية ؟

ما هى نتيجة اجاباتك ؟

لو أجبت بنعم على ثلاثة من هذه الأسئلة فأنت تستخدم " قصة الألم "

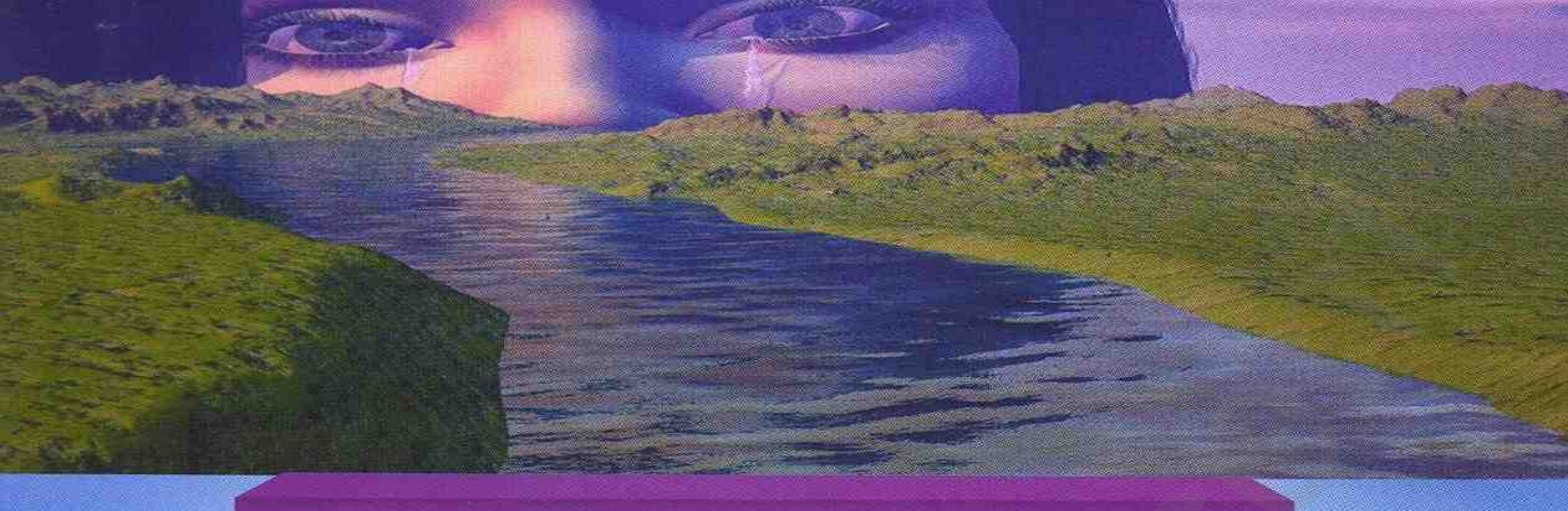
دعنى أسالك : هل شعرت فى أوقات أنك تريد الانتقام من هذا الشخص الذى سبب لك الألم ؟

دعنا نأخذ كل سبب من الأسباب الخمسة الأساسية لكى تساعدك على التخلص من قصص الألم التى يمكنها أن تسلب منك راحة بالك وهدوء نفسك وتجعلك تفقد الأيام تمر عليك بدون أن تحقق أهداف حياتك

السبب الأول لأننا نعتقد أنهم السبب فى سعادتنا أو تعاستنا

عندما تشعر بالاحتياج والحاجة لشىء ما مثل الشعور بالضمان والأمان أو السعادة والراحة وتجد ما تريده فى شخص ما فإنك تعتقد أن هذا الشخص هو المنبع الاساسى لتكملة هذا الاحتياج فترتبط به وتعمل على ارضائه لكى يستمر فى مساعدتك على تكملة حاجتك. ولو حدث معه تحدى وقرر ان ينفصل عنك تشعر بفراغ كبير فلا تجد ما تفعله إلا أن تلومه على ما تشعر به من تعاسة.





عندما نلوم الآخرين نصبح ضحاياهم ، ونبرر تصرفاتنا تجاههم ، ونعطيهم جزء منا ومن لحظات حياتنا التى من الممكن أن تكون الأخيرة

تعرفت سها على ياسر فى مؤتمر مؤتمرات الغرفة التجارية ووجدت فيه الزوج الذى تريد أن تقضى معه حياتها ، تقربت منه أكثر فوجدته انسان عاقل متزن ناجح يملك شركة كبيرة من شركات السيارات وسخى إلى حد كبير ، ومن ناحيته أعجب ياسر كثيرا بزكاء سها ، أصبحوا أصدقاء وطلب ياسر من سها أن تعمل معه فى شركته فوافقت على الفور وأصبح الاثنان معا لا يفترقا . أحبت سها ياسر حب كبير ورأت فيه ما يعطيها ما فقدته فى حياتها من حب وحنان وفى يوم صارحت سها بحبها لياسر فسألها إن كانت تريد أن تتزوجه وفقت على الفور وتزوجوا بالفعل ومع مرور الوقت شعرت سها بخوف شديد أن تفقد زوجها وتفقد معه ما تحتاج إليه من حب وحنان فكان تحاول أن تكون حوله دائما سواء كان ذلك فى العمل أو فى المنزل أو فى الخروج أو السفر وطلبت منه أن يطرد إحدى الموظفات فرفض ياسر وطلب من سها أن لا تتدخل فى شئون عمله ولكنها لم تتوقف فما كان منه إلاى أن طلب منها أن تترك العمل وتكون له زوجة وبالفعل تركت سها العمل وشعرت أكثر بعدم الأمان مما سبب لها احباط شديد أدى مع الوقت إلى الاكتئاب فبدأت رحلتها مع العلاج النفسى والعقاقير الطبية المهدئة للأعصاب وكان السبب الأساسى فى تعاستها هو أنها وجدت ما يكمل النقص عندها وعندما تخيلت أنها من الممكن أن تفقده أصيبت بالأمراض!! لأنها اعتقدت أن ياسر هو السبب فى سعادتها والآن ترى فيه السبب فى تعاستها وبنيت قصة ألمها على لوم ياسر !!

٢- السبب الثانى الذى يجعل الشخص يلوم الآخرين هو الاعتقاد أنهم هم السبب فى التحديات التى نعيشها فى حياتنا

أحمد شاب فى العشرينات من عمره يعمل فى شركة من شركات البترول وكان سعيدا بعمله ولكنه كا لا يحب العمل مع رئيسه المباشر لأنه كان كثير المطالب ولا يرضى عن أى شىء يعمله أحمد حتى قرر احمد أن يستقيل من عمله وكان حزينا جدا لتركه العمل الذى يحبه فكون قصة ألمه على لوم مديره. فكان يحكيها لكل من يريد أن يستمع إليها ، فسبب ذلك له شعور سلبى عميق جعله لا يعمل لفترة ستة أشهر لم يستفد منها أى شىء غير أن قصته أصبحت أقوى فسببت له ضياع وقته وطاقته وأثرت على نفسيته مما أدى إلى اصابته بالاكتئاب وأصبح يعيش على الحبوب المهدئة .!!

٣- السبب الثالث الذى يجعل الشخص يستخدم قصص الألم واللوم هو أن يكون قد تعود على استخدام هذا الأسلوب فى الماضى حتى أصبحت عادة يستخدمها عندما يواجه تحديات فى الحياة

كانت سامية تبكى بشدة فى مكتبى الاستشارى فى القاهرة فسألتها عن سبب كل هذا البكاء؟ فقالت: حياتى كلها تعاسة ومتاعب. زوجى يعمل لساعات طويلة أكون فيها فى المنزل بمفردى أربى أولادى الثلاثة بدون أى مساعدة من احد. والدتى تسخر منى كلما سنحت لها الفرصة لذلك! والدى لا يوجد بينه وبينى علاقة حقيقية. لا أعمل أى شىء يذكر. صديقتى الوحيدة لا تتصل بى إلا عندما تكون محتاجة لشىء ما ، زاد وزنى وتعبت صحتى .





عندما نلوم الآخرين نصبح ضحاياهم ، ونبرر تصرفاتنا تجاههم ، ونعطيهم جزء منا ومن لحظات حياتنا التى من الممكن أن تكون الأخيرة

ثم أضافت: لا أجد أى معنى لكل ذلك ولا أجد أى شيء إيجابى فى حياتى!! ثم انهارت فى البكاء وقالت : أنا الآن أعيش على الأدوية المهدئة لكى أستطيع أن أتعايش مع كل ذلك!!

السبب الرابع الذى يسبب للناس أن تستخدم قصص الالم هو: الهروب من الفعل وعدم الالتزام به

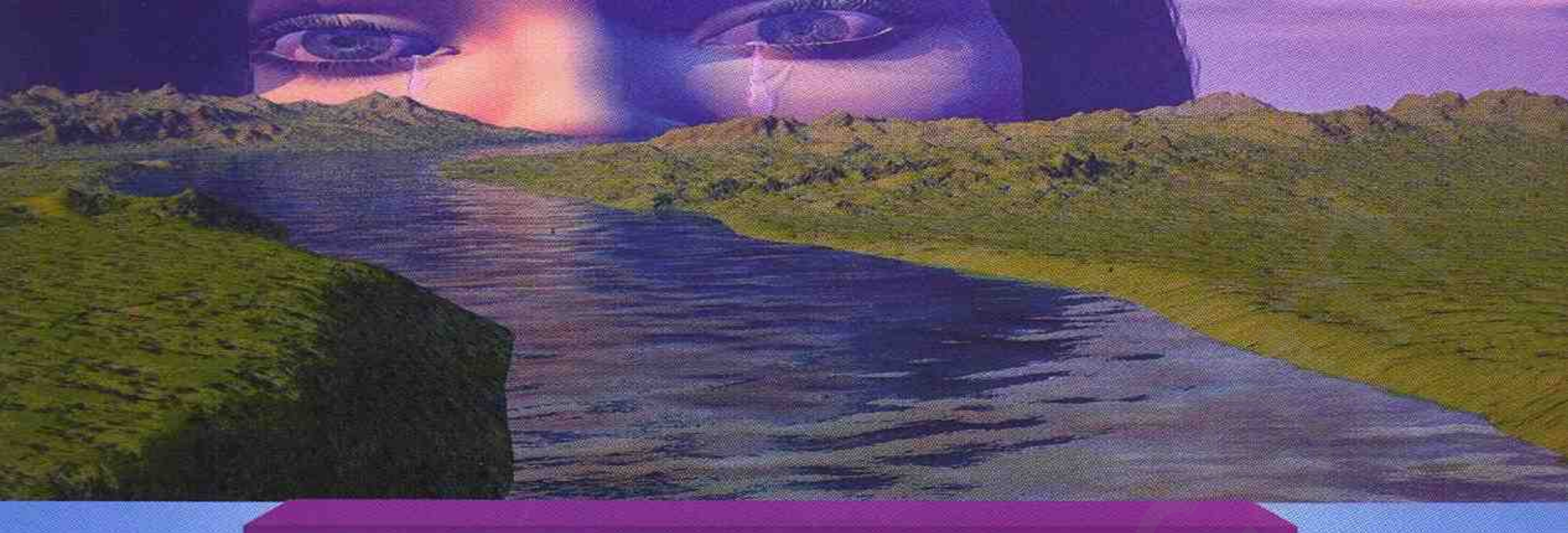
قابلته فى برنامج القوة الذاتية التى كنت أدرسه فى لويزيانا بالولايات المتحدة الأمريكية وكنت أضع تركيز كبير على التدخين ومساوئه الكثيرة سواء كانت روحانية أو صحية أو شخصية أو حتى مادية وكان رجل فى الثلاثينات من عمره طويل ووسيم ويبدو أنه من البلاد الأسيوية ، وبعد انتهاء البرنامج اقترب منى ، فسألنى : هل دخنت فى يوم ما يادكتور إبراهيم؟ فسألته عن إسمه فقال مايكل وأنا من كوريا وأعيش فى أمريكا منذ ان كان عمرى عشر سنوات. فأجبته على سوائله فقلت لا يامايكل لم أدخن أدبا فى حياتى لأننا لم أجد فيها أى شيء إيجابى ومنذ الصغر كنت أحث الناس على الامتناع عن التدخين. فقال مايكل لذلك لم تعرف أنها مهمة جدا فى حياة بعض الناس ثم أضاف بالنسبة لى يادكتور إبراهيم السيجارة أصبحت جزء منى ومن نشاطات حياتى اليوميةز فسالته: هل حاولت الاقلاع عن التدخين من قبل؟ فأجب قائلا : حاولت ولكن وجدت المجهود كبير جدا والألم أكبر ثم أضاف: السبب فى ذلك أخى الأكبر الذى يدخن بشدة وهو الذى علمنى التدخين. فسألته: هلى تريد أن تقلع عن التدخين ظ فقال: طبعا ولكن ذلك يحتاج مجهود كبير وأنا من النوع الذى لا يستمر فى فعل شيء لفترات طويلة حتى علاقاتى مع الناس كلها قصيرة المدى.!!

كما ترى قرر مايكل أن يلوم أخيه فى قصته التى أصبح يتقنها تماما لكى يحمى نفسه من الفعل أو الالتزام به.

السبب الخامس الذى يسبب للناس استخدان قصص الالم هو : حماية أنفسهم من مواجهة الحقائق.

من السهل على الانسان أن يخلق قصة يلوم بها الناس أو الأحداث لكى يحمى نفسه من مواجهتها والتعامل معها لأن ذلك قد يسبب له آلام أو قد يضعه فى مواقف لا يريد أن يكون فيها أو يقول أشياء لا يريد أن يقولها فيكتفى بسر قصته على الآخرين لكى يهرب من مواجهة الحقائق.

سمير شاب فى العشرينات من عمره كان متزناومتفوقا فى دراسته وعمله الصيفى حتى تعرف على بعض أصدقاء السوء فتتعلم منهم أشياء لم يكن يفكر أن يفعلها فى يوم من الأيام منها شرب المخدرات حتى انتهى به الأمر إلى الأدمان! تغيرت حياته من الهدوء إلى العصبية الزائدة، ومن الوضوح إلى الغموض التام. قلق الوادين وقرروا عرضه على طبيب العائلة ولكن سمير كان يفتعل الأسباب لكى لا يواجه الموقف ويكتشف الطبيب أنه مدمن مخدرات فيكون موقفه سيء جدا أمام الوادين.



عندما نلوم الآخرين نصبح ضحاياهم ، ونبرر تصرفاتنا تجاههم ، ونعطيهم جزء منا ومن لحظات حياتنا التى من الممكن أن تكون الأخيرة

استمر على ذلك لمدة عام حتى وقع مغشيا عليه ونقل إلى المستشفى على الفور وهناك ظهرت الحقيقة وعرف الجميع أن سمير مدمن وعندما سألته والدته لماذا؟ قال : لاتكم لم تعطونى الاهتمام الكافى ولم تهتوا بما أريد حقا فوجدته فى الخارج. قرر سمير أن يلوم والديه على مشكلته بدلا من أن يواجه الحقيقة ويبدأ على الفور فى التخلص من هذا التحدى الذى من الممكن أن يسبب له ضياع مستقبله وصحته وأيضا احترام الناس له.!!

فى الواقع معظم الناس استخدموا قصص الالم فى مرحلة ما من مراحل حياتهم بصورة أو بأخرى ، فمنهم من تعلم منها وابتعد عنها تماما، وآخرين استمروا فيها حتى اصبحت جزء أساسى من سلوكياتهم، وهناك آخرين قد يصل بهم الأمر إلى التفكير فى الانتحار أو الانتقام من الشخص الذى يلوموه ويعتقدوا أنه السبب فى تعاستهم فى الحياة.!!

الآن دعنى أسألك :

هل وضحت لك الرؤية عن الأسباب التىتجعل الناس تلوم الآخرين؟
هل أدركت المعنى الحقيقى لقصص اللوم والألم ؟
هل عندك قصة ألم تستخدمها الآن ؟
ألم يحن الوقت بعد لكى تكف عن اللوم وتركز على أهدافك ؟
ألم يحن الوقت بعد لكى تدرك قصص الالم وتستخدمها لصالحك ؟
ألم يحن الوقت بعد تسامح وتوكل أمرك لله سبحانه وتعالى ؟
ما هو رأيك ؟ ألم يحن الوقت بعد ؟

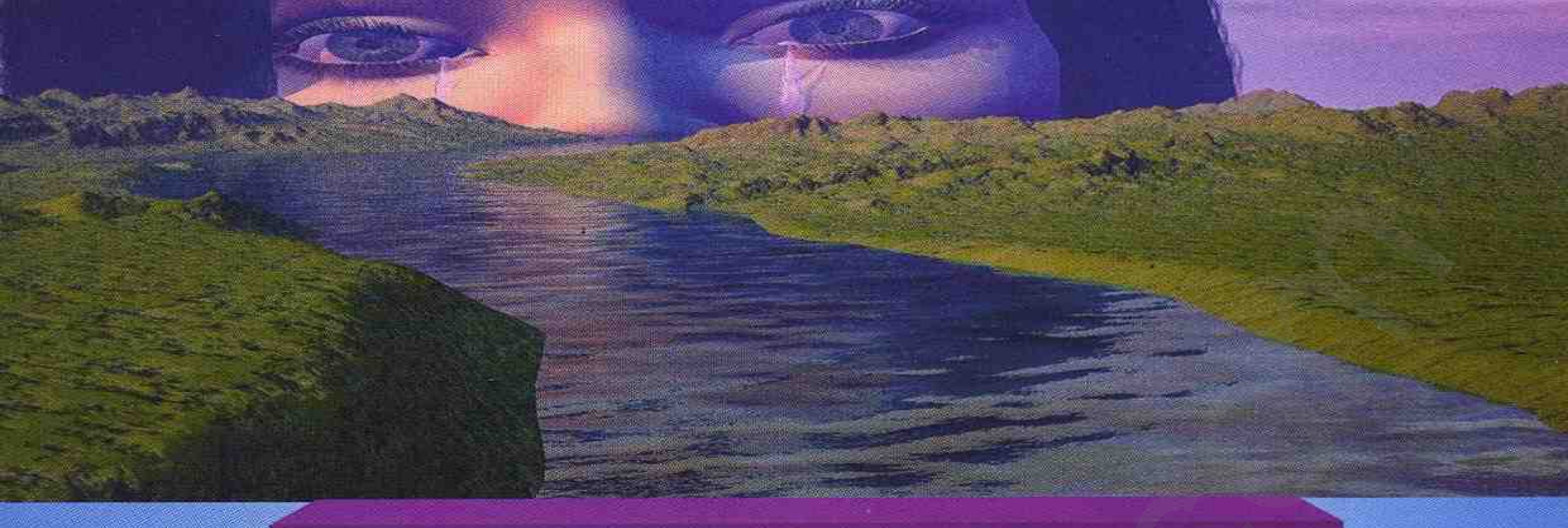
إليك هذه الاستراتيجية التى من الممكن أن تساعدك فى الابتعاد عن اللوم وقصص الألم:

١- الادراك :

- اكتب تحدى تمر به فى حياتك الآن واكتب إسم الشخص الذى تعتقد أنه السبب فى هذا التحدى.
- اكتب ثلاثة أسباب لماذا يوجد هذا التحدى فى حياتك ؟
- اكتب القصة التى تحكيها للناس لتلوم الشخص على التحدى.
- اكتب الاحساس الذى تشعر به عندما تقص قصتك على الآخرين.

٢- المسؤولية:

خذ المسؤولية كاملة وفكر فى الحل وابتعد تماما عن اللوم.



عندما نلوم الآخرين نصبح ضحاياهم . ونبرر تصرفاتنا تجاههم ، ونعطيهم جزء منا ومن لحظات حياتنا التى من الممكن أن تكون الأخيرة

٣- تنفس بعمق ثلاث مرات حتى تشعر بالراحة الجسمانية.

٤- ارجع بذاكرتك للماضى واستحضر التجربة وعش تفاصيلها من جديد ولكن بأسلوب ايجابى حتى تشعر بالرضا.

سامح الشخص تماما لأن التسامح صفة روحانية تساعدك على التخلى عن الكره والحزن والغضب والتفكير فى الانتقام، وتذكر أن الله سبحانه و تعالى عفو كريم يحب العفو. فإن عفوت عفا عنك الله سبحانه وتعالى بإذن الله

وتذكـــر دائمـــا :

انك لست اسمـك ولا إسـم عائلتك ،
انت لست أحاسيسك ولا سلوكياتك ،
انت لست مرض أو الم ،
انت لست ما يعتقده الناس عنك أو قالوه لك ، فلا تكن ضحية هذه البرمجة السلبية التى لا تدل عليك.
انت افضل مخلوق عند الله سبحانه وتعالى فلا تضيع حياتك للوم لانك بذلك تعطى جزء منك ومن لحظات حياتك التى من الممكن أن تكون الأخيرة.
لذلـــك ......

عـش كـل لحظـة وكانهـا آخـر لحظـة فـى حياتـك،
عـش بحبك للـه سبحانـه وتعالـى،
عش بالتطبع بأخلاق الرسـول عليـه الصلاة والسلام ، وباخلاق الرسل والانبياء والصحابة والاولياء الصالحين،
عـش بالعلـم والكفـاح،
عـش بالفعـل والالتـزام،
عـش بالمرونـة والصبـر،
عـش بالتسامـح والحب
وقـــدر قيمـــة الحيـــاة

استراتيجية الفعل

اليـــوم الأول:
الإدراك والفعل الداخلى

١- إقـــرأ الحكمـــة وافهمهـــا جيـــدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص

الـــدرس هـــو :

....

....

....

....

٣- اكتـــب القـــرار الـــذى قررتـــه

القـــرار هـــو :

....

....

٤- اكتـــب الفعـــل الـــذى ستفعلـــه اليـــوم

الفعـــل هـــو :

....

....

....

....

٥- تنفـــس بأسلـــوب (٤، ٢، ٨)
(٤ عـــدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ، ٨ عـــدات فـــى الزفيـــر). كلمـــا كـــان الزفيـــر أطـــول مـــن الشهيـــق تصل إلـــى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمـض عينـاك وتخيـل نفســك وأنــت فــى الفعــل مستخدمـــا الـــدرس الـــذى تعلمتـــه.

٧- إبنـى صورة منـك وأنـت متزنـا مستخدمـا درسـك وواثقا من نفسك ، أجعل الصورة قريبة منـك وكبيـرة واشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراهـا تطفـو فوقـك وحولـك

٨- كـرر هـــذا الايحـــاء ثـــلاث مـــرات :

" أنا واثق من نفسى ، انا متزن تماما ، الحمد لله "

٩- أفتـــح عينـــاك

١٠- الاختبـــار :
فكـر فـى نفسـك وكأنـك فـى المستقبـل تواجـه نفـس التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتـب الخطـوة الأولـى وإبـدأ فـى تنفيـذها الآن .....

لا تنتظر ورائـك ، لا تـدعـك أى شـىء أو أى شـخص يبعـدك عـن الفعـل، توكـل علـى اللـه سبحانـه وتعالـى وكـن واثقـا أن اللـه عـز وجـل " لا يضيـع أجـر مـن أحسـن عمـلا "

استراتيجية الفعل

اليــــوم الثانــــى
الفعـل الإستراتيجــى

١- اكتـب مـا فعلتـه اليــوم:

مـافعلتـه اليــوم هــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٢- أكتب مـا حققتـه اليــوم:

مـا حققتـه اليــوم هــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- قيـم مـا فعلتـه وحققتـه

تقييمـى في مـا فعلتـه وحققتـه اليوم هــو :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- التعديــــل:

١- بعــد أن قيمت مـا فعلتـه ، أكتب التعديـل الـذى تـراه مناســبا

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدما استراتيجيتك وأنت متزنا تماما. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على اللـه سبحانه وتعالى وكن واثقا أن اللـه عـز وجـل - لا يضيـع أجر من أحسـن عملا -


ما كان يبدو مؤلما وجدته مريحا،
ما كان يبدو محزنا وجدته مفرحا،
ما كان يبدو صعبا وجدته سهلا،
ما كان يبدو فشلا وجدته نجاحا،
وما كان يبدو مظلما وجدته مشرقا،
وتعلمت أن لا أنظر إلى الأمور من
ظواهرها

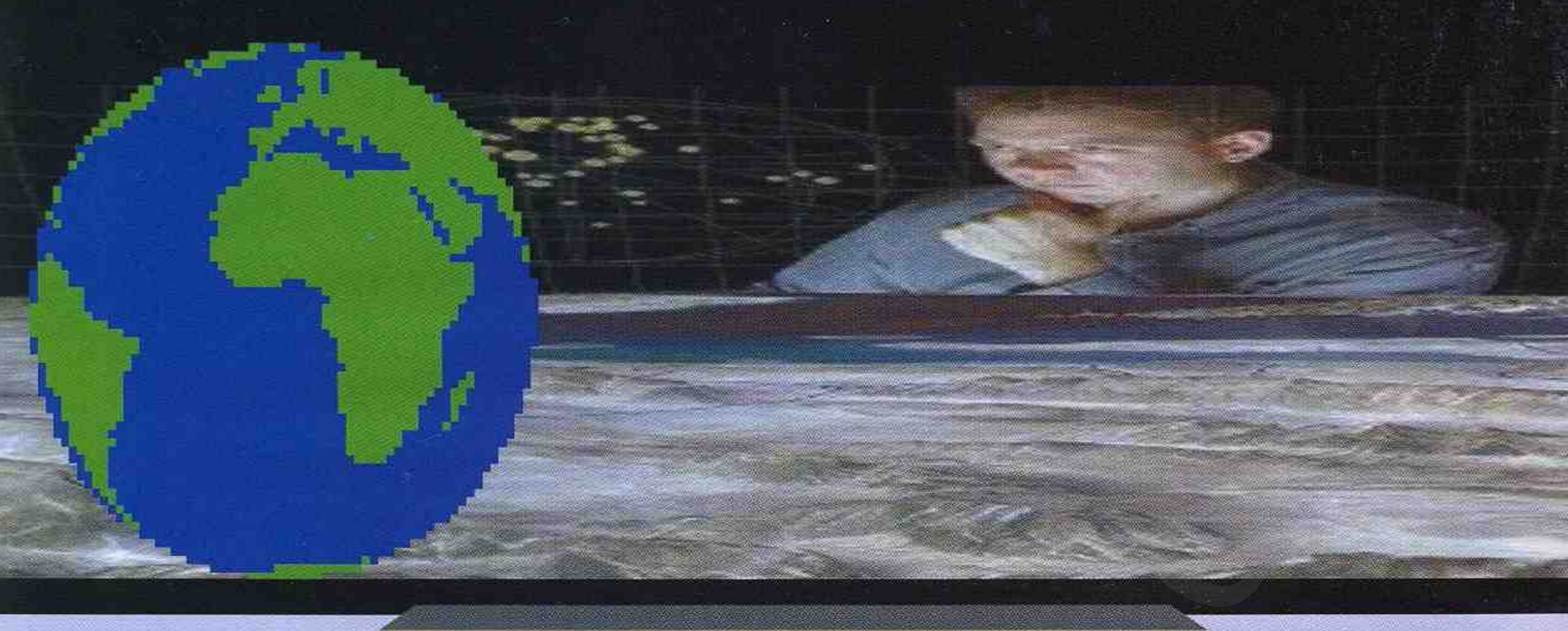


" ما كان يبدو مؤلما .... وجدته مريحا ،
ما كان يبدو محزنا .... وجدته مفرحا ،
ما كان يبدو صعبا .... وجدته سهلا ،
ما كان يبدو فشلا .... وجدته نجاحا ،
ما كان يبدو مظلما .... وجدته مشرقا ،
وتعلمت أن لا أنظر الأمور من ظواهرها "

هل من الممكن أن يدرك الانسان شيئا ويفهمه بمعنى معين ثم يكتشف مع مرور الوقت معنى آخر تماما ؟
هل من الممكن أن يتعلم الانسان من الفشل ويحوله إلى نجاح ؟
هل من الممكن أن تدرك شيئا على أنه صعب ثم تجده أسهل مما كنت تعتقد وتتوقع ؟
هل من الممكن يكون الحزن مصدر للنمو والتقدم وإلى الفرحة والبهجة ؟
هل من الممكن أن ما اعتقده الزوجان السبب فى تحدياتهم الزوجية يصبح القوة التى تجعل حياتهم أكثر بهجة وسعادة ؟
هل من الممكن أن ما كان يبدو صعبا فى عملنا يصبح السبب فى ابداعنا وتوسيع آفاقنا ؟
وهل من الممكن أن نتعلم أن الاشياء لا تبدو كما كنا نراها وندركها ؟

الواقع أن التحديات التى نقابلها فى رحلة حياتنا لا تعرقل مسيرتنا ولكنها تساعدنا على تغيير المسار، وغرضها ليس فى منعنا من السعادة ولكنها توجهنا إلى طريق آخر للسعادة .

عندما كنت فى الكشافة قام رئيس المجموعة بتقسيمنا إلى مجموعات تتكون من ستة أفراد كل مجموعة وطلب من كل مجموعة أن تنقسم إلى ثلاث مجموعات كل منها يتكون من فردين شخص منهم يمنع من الرؤية تماما بوضع قطعة قماش كبيرة على العينان ويلفها ويربطها حول الرأس كما لو كان هذا الشخص ضرير، وكان على الشخص الآخر أن يساعده أن يصل إلى مكان محدد دون أن يلمسه ولكنه فقط يرشده بالكلمات . وبدأت اللعبة وبدا الشخص المعمى يمشى ومعه عصاه يتحسس بها طريقه والآخر يرشده بالكلمات فيقول له مثلا خذ خطوتين إلى الأمام ، ممتاز أستمر كما أنت وإلا ستصطدم بشجرة . لا كن حريص امشى ببطء الآن حود إلى اليسار ممتاز أستمر فى المشى أنت على وشك الوصول . أحذر أمامك حفرة كبيرة . قلت لك أمامك حفرة ومع ذلك وقعت !! قف ببطء وأمشى أمامك عشرون متر ممتاز وصلنا إلى الهدف !!



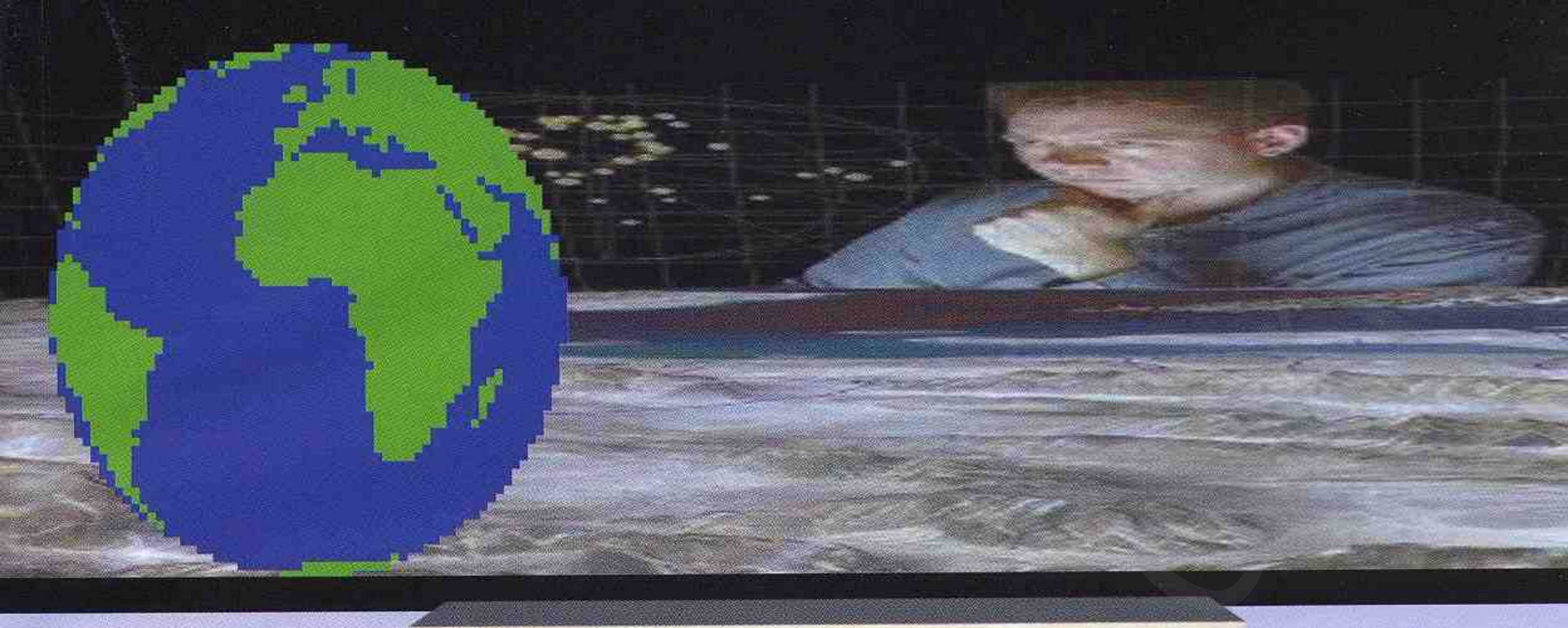
" مـا كـان يبـدو مؤلمـا .... وجدتـه مريحـا ،
مـا كـان يبـدو محزنـا .... وجدتـه مفرحـا ،
مـا كـان يبـدو صعبـا .... وجدتـه سهـلا ،
مـا كـان يبـدو فشـلا .... وجدتـه نجاحـا ،
مـا كـان يبـدو مظلمـا .... وجدتـه مشرقـا ،
وتعلمـت أن لا أنظـر الأمـور مـن ظواهرهـا "

فى الحياة نجد أن الله سبحانه يرشد كل منا إلى الهدف الذى كتبها له عز وجل فنقابل بعض الصعوبات التى وضعها أمامنا المولى سبحانه وتعالى لأنها مهمة فى تقوية عزيمتنا فتكون الدافع إلى الاستمرار والوصول إلى الغاية المطلوبة.

قد نجد بابا مغلقا فى وجهنا فلا نستطيع الدخول منه فنشعر بالاحباط والخوف ثم ندرك أن ما نشعر به من خوف أو حزن أو غضب لن يساعدنا على الدخول من الباب والاستمرار فى رحلة حياتنا فنتقبل هذا الواقع ونبدأ فى التفكير بطريقة مختلفة تساعدنا على الاستمرار فى طريقنا ونفاجأ بأفكار وحلول لم تكن لتخطر لنا على بال ونتسائل مين أتت هذه الأفكار؟ الاجابة ببساطة من الله سبحانه وتعالى

" عندما يغلق الله عز وجل بابا فإنه يفتح بابا أفضل منه ،
ولكن معظم الناس ينظر إلى الباب المغلق فلا يلاحظ الباب المفتوح "

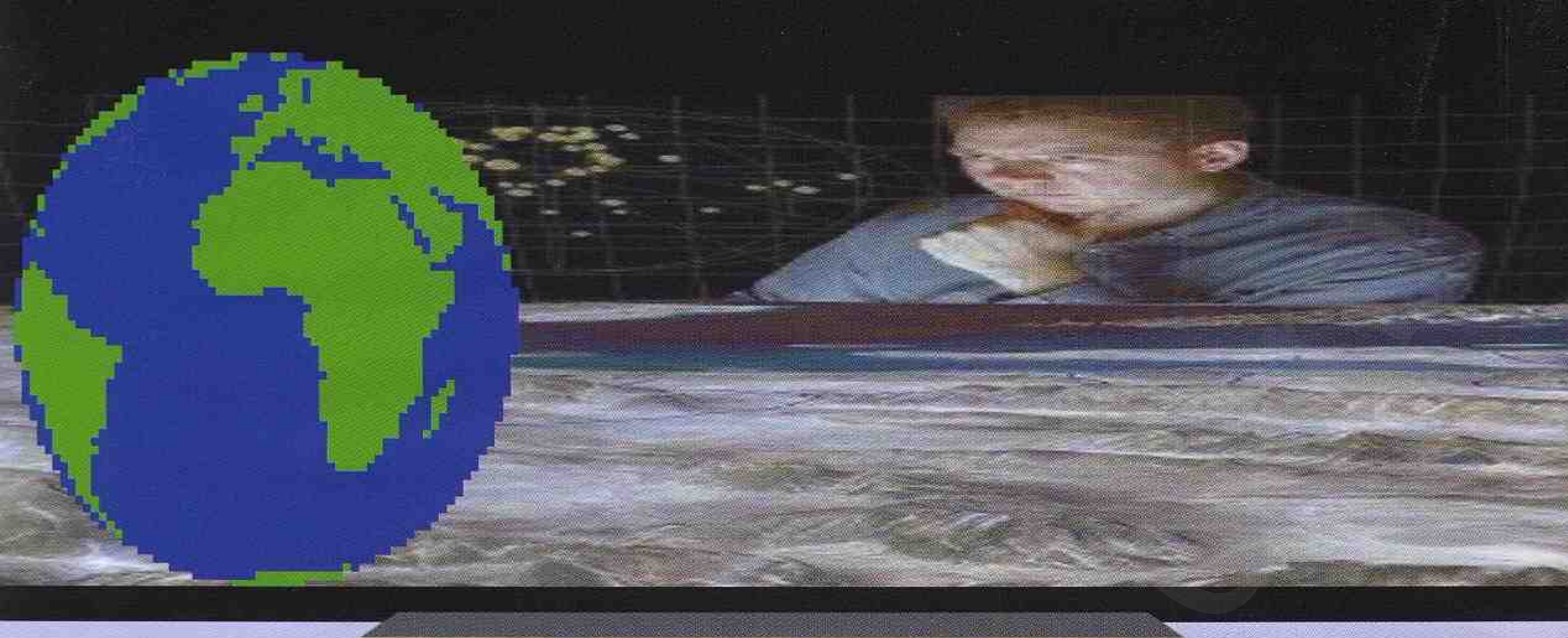
نبيل شاب فى الثلاثينات من عمره يعمل فى شركة تصدير واستيراد منذ خمس سنوات فى وظيفة مدير المبيعات كان يعانى من العمل لساعات طويلة دون عائد مادى يساوى كل هذا التعب وفوق ذلك كانت علاقته مع مدير الشركة سيئة للغاية لدرجة أنه كان دائم الشكوى من هذه العلاقة السلبية التى كانت تسبب له التعاسة فى حياته، وفى يوم طلبه رئيسه فى العمل ليبلغه بقرار طرده من عمله!! أصيب نبيل باحباط شديد ولم يعرف ماذا يفعل وماذا يقول لزوجته وكيف يعول عائلته!! بدأ نبيل على الفور فى البحث عن عمل وبالفعل وجد عمل آخر فى شركة تأمين على الحياة فى وظيفة مساعد مدير وكانت ساعات عمله معتدلة وراتبه أكثر عما كان يتقاضى من قبل .



" ما كان يبدو مؤلما .... وجدته مريحا ،
ما كان يبدو محزنا .... وجدته مفرحا ،
ما كان يبدو صعبا .... وجدته سهلا ،
ما كان يبدو فشلا .... وجدته نجاحا ،
ما كان يبدو مظلما .... وجدته مشرقا ،
وتعلمت أن لا أنظر الأمور من ظواهرها "

كان من المفروض أن يكون نبيل سعيدا بعمله الجديد ولكنه كان دائم التفكير والكلام عن عمله السابق وكيف كان متميزا فيه وكيف طرد من عمله ظلما !! مرت الأيام ولم يحقق نبيل خطة العمل لشركته بل وكان كثير الكلام عن عمله السابق فقررت ادارة الشركة بوقفه عن العمل وأصبح نبيل بلا عمل وسجينا وراء قضبان سجن الماضى!! بعد معاناه وتعب نفسى وعقاقير طبية قرر نبيل أن يفكر بطريقة مختلفة فكتب الأسباب التى طرد من عمله من اجلها وبدأ فى تحسين أسلوبه ومهاراته وبحث عن عمل جديد وبعد شهرين من البحث وجد عمل فى شركة تصدير واستيراد عالمية فى وظيفة موظف فى قسم التسويق وبراتب ممتاز. منذ اللحظة الأولى عمل نبيل بجد وزكاء واخلاص حتى قرر مدير عام الشركة لترقيته إلى وظيفة مساعد مدير قسم التسويق وفى أقل من سنة كان نبيل مدير قسم التسويق. ويبتسم نبيل وهو يتذكر ما حدث له فى الشركة الأولى وأيضا فى الشركة الثانية وعرف أنه ما كان يبدو محزنا وجده مفرحا وما كان يبدو مظلما وجده مشرقا وتعلم أن لا ينظر إلى الأمور من ظواهرها.

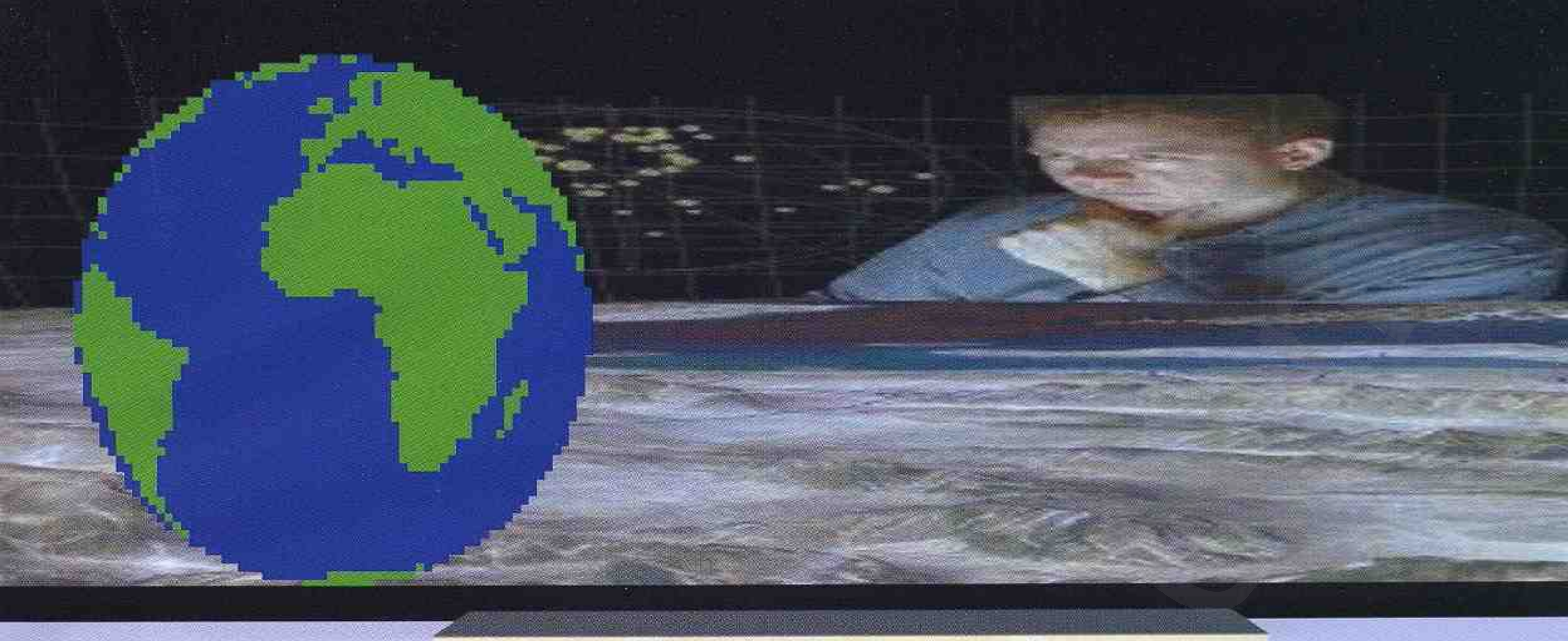
أما عن سالم فكان أمله أن يدخل كلية الطب ويصبح من أكبر المختصين فى جراحة المخ والأعصاب ولكن مجموعه فى الثانوية العامة لم يؤهله لذلك فقبل الالتحاق بكلية التجارة ومن اليوم الأول كان دائم الشكوى ناعيا حظه الذى حطم حياته. لم يعطى سالم وقته وفكره وتعبه لدراسته فى التجارة ولكنه كان دائم الشكوى والمقارنة بين التجارة والطب حتى رسب فى الامتحان وأصيب باكتئاب حاد. فى يوم كان يشاهد التلفاز ورأى شخص معاق يتكلم عن سبب اعاقته وكيف أنها كانت نقطة التحول فى حياته فأصبح كاتبا مرموقا سعيدا بحياته وانجازاته. قرر سالم أن يفعل شيئا لحياته فبدا المزاكرة بجد ونجح فى الامتحان بدرجة جيد جدا وتتابعت نجاحاته حتى تخرج من الجامعة بامتياز وعين معيدا فكمل دراساته العليا حتى حصل على درجة الماجيستير ثم الدكتوراه وعمل فى وظيفة دكتور فى الجامعة وتزوج من زميلته الدكتورة سهام.



" ما كان يبدو مؤلما .... وجدته مريحا ،
ما كان يبدو محزنا .... وجدته مفرحا ،
ما كان يبدو صعبا .... وجدته سهلا ،
ما كان يبدو فشلا .... وجدته نجاحا ،
ما كان يبدو مظلما .... وجدته مشرقا ،
وتعلمت أن لا أنظر الأمور من ظواهرها "

حقق سالم نجاحات لم تكن تخطر له على بال وقال لزوجته وهو يبتسم ابتسامة عريضة لولا فشلى فى الطب لما نجحت وأصبحت دكتور فى الجامعة ولما قابلتك وتزوجتك ياسهام ، ثم قال: أحيانا قد يرى الانسان شيئا بطريقة ما ثم مع مرور الوقت يجد أنه لولا هذا التحدى لما تعلم ولما تقدم فى طريق النجاح ولما حقق ما لم يكن له فى الحسبان.

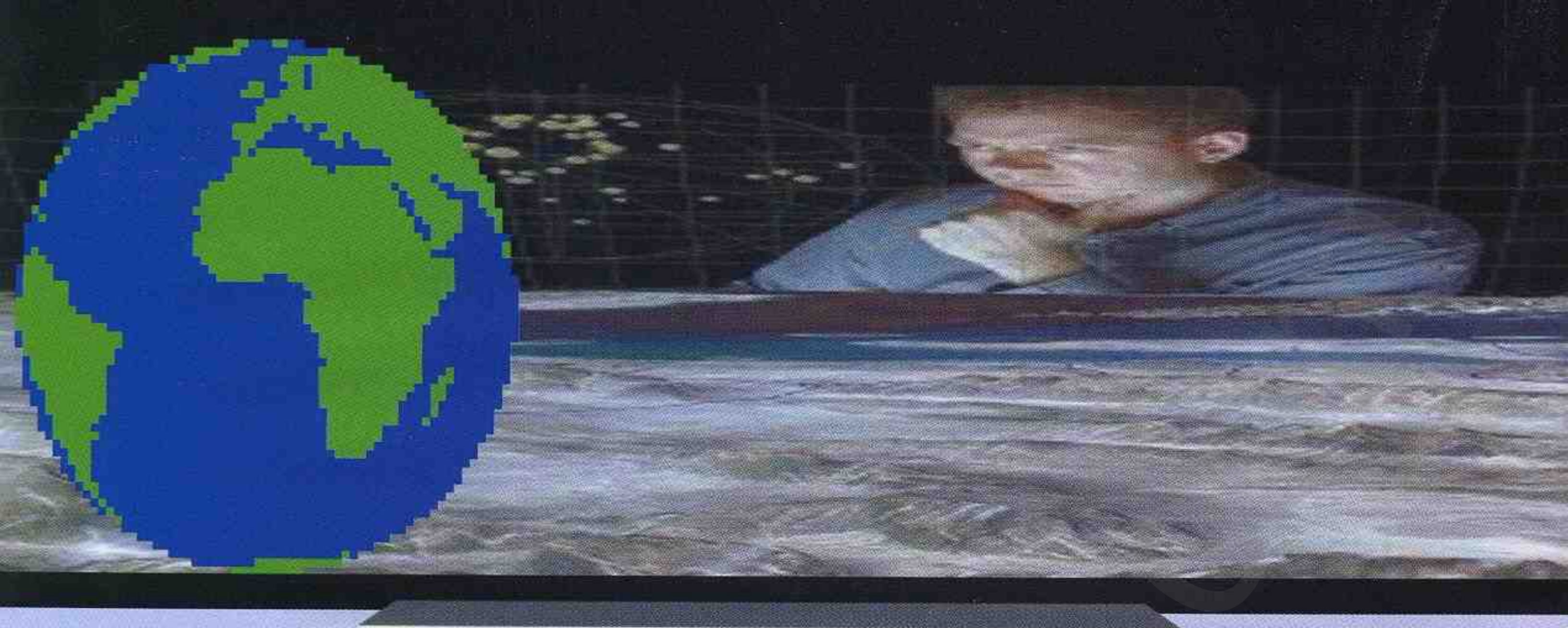
وصديقى أحمد الذى تعرفت عليه فى مونتريال بكندا عام ١٩٨٠ فى فندق الميريديان كان يعمل فى قسم المأكولات والمشروبات فى وظيفة كابتن فى مطعم فرنسى يقدم الوجبات الفرنسية الراقية. كان أحمد شاب زكى جدا يتميز بابتسامة لا تفارق وجهه وكان يعمل بإخلاص كبير. كان كل شىء يبدو إيجابيا من الخارج ولكن فى الداخل كان مديره المباشر شاب فرنسى فى الثلاثينات من عمره مثق جدا ولكنه كان لا يحب العرب وكان يعمل جاهدا على خلق المتاعب والمشاكل لأحمد حتى تمكن فى يوم أن يقنع مدير المأكولات والمشروبات بطرده من العمل وكان السبب أنه كان بطىء الحركة والفهم ولا يتماشى مع السرعة التى يتطلبها العمل فى المطعم!! فوجىء أحمد بهذا القرار الظالم وأصيب باحباط كبير. لم يعرف أحمد ماذا يفعل فعلاقاته بسيطة جدا وامكانياته وخبراته الكندية متواضعة مقارنة بشباب آخر من مواطنى البلد. حاول أحمد أن يجد عمل فكان يخرج فى التاسعة صباحا ولا يعود حتى التاسعة مساء واستمر على هذا النظام لمدة شهر ونصف لم يوفق فيها فى الحصول على العمل. وفى يوم طلبه مدير المأكولات والمشروبات فى فندق هيلتون مونتريال وعرض غليه وظيفة متواضعة جدا فى كافتيرا الفندق والتى كانت تدعى الذهبية. وافق أحمد بدون تردد وبدأ العمل بقوة كبيرة كعادته وفى أقل لامن ثلاثة أشهر أصبح كابتن وحصل على جائزة العامل المثالى فى الفندق وحاذ إعجاب الجميع. وفى عام ١٠٨٤ أصبح أحمد مساعد المدير العام لفندق هيلتون مونتريال بمرتب سبعون ألف دولار سنويا بالاضافى إلى الحوافز والخدمات.



" ما كان يبدو مؤلما .... وجدته مريحا ،
ما كان يبدو محزنا .... وجدته مفرحا ،
ما كان يبدو صعبا .... وجدته سهلا ،
ما كان يبدو فشلا .... وجدته نجاحا ،
ما كان يبدو مظلما .... وجدته مشرقا ،
وتعلمت أن لا أنظر الأمور من ظواهرها "

قابلته صدفة فى اجتماع الغرفة التجارية بمونتريال وسألته عن حاله فقص على قصته ثم اقترب منى وقال تعرف ياإبراهيم لولا ما حدث لى لما أصبحت ما أنا فيه الآن ، لولا طردى وتعبى وشعورى بالاحباط لما درست اللغة الانجليزية والأسبانية وأصبحت ماهرا جدا فى فن المبيعات والاتصال والمفاوضات وأيضا فى استخدام الحاسوب الالكترونى ، ثم قال : ربنا كريم ياإبراهيم فهو يغلق بابا ليفتح لك بابا أفضل منه.

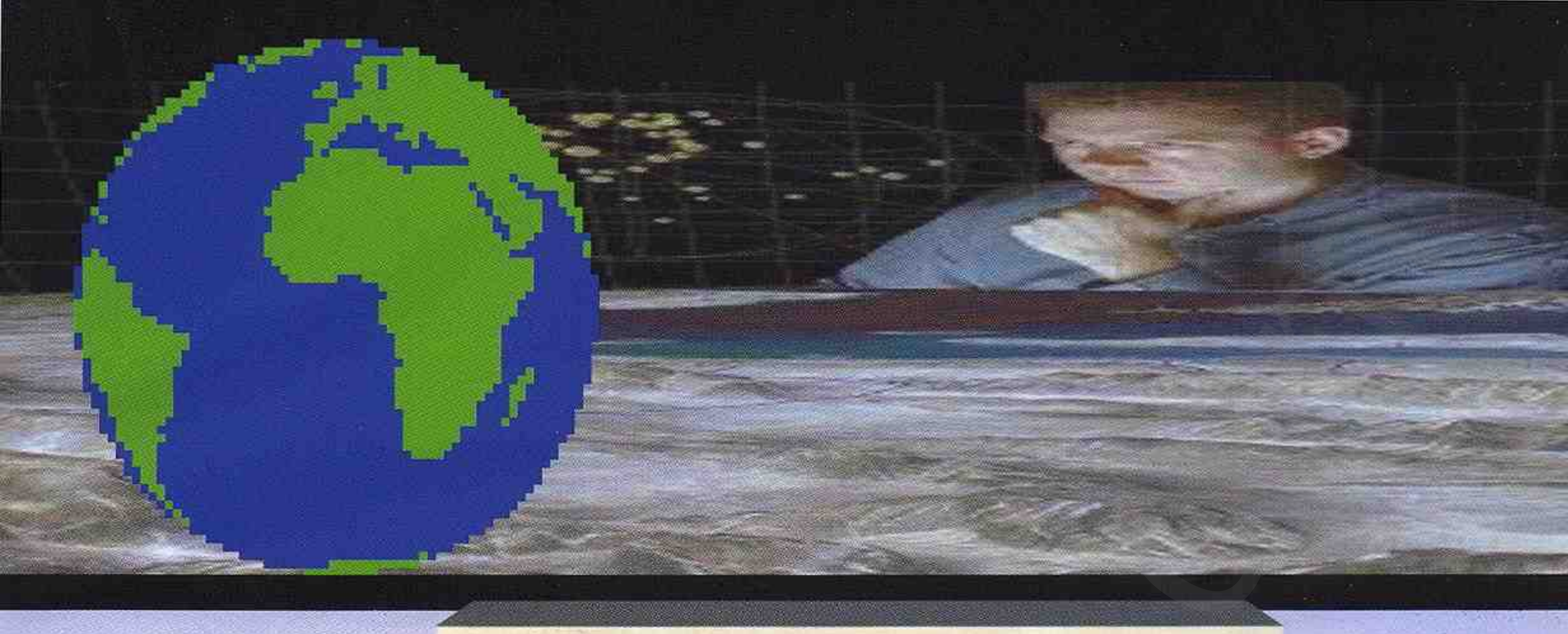
قرأت فى كتاب - الحكم الفلسفية - عن قصة رجل كان فى الخمسينات من عمره يدعى - مارك - حدثت له صدمات كبيرة واحدة تلو الأخرى ! الصدمة الأولى كانت فى موت زوجته بمرض السرطان فعاش تجربة رهيبة وشعر بوحدة وضياع ، وبعدها بسنة واحدة جاءت الصدمة الثانية وهى موت إبنه الوحيد فى حادث سيارة ! لم يستطيع تحمل الصدمة فأغمى عليه ونقل إلى المستشفى مصابا بصدمة قلبية كادت أن تودى بحياته أصيب بسببها بشلل فى ذراع الأيسر مما أدى إلى الصدمة الثالثة وهى طرده من عمله كحارس فى إحدى المستشفيات . كان كل ما يملكه هو مائة دولار فقط كان عليه أن يدفع منها الايجار وهو ثمانون دولار ، ويدفع النور والماء بما يعادل عشرون دولار !!! لم يعرف مارك ماذا يفعل فخرج من بيته يمشى فى الشوارع حتى شعر بالجوع ووجد مطعم يقدم الاكلات السريعة وبسعر رخيص ، مشى مارك إلى المطعم وقبل أن يدخل وجد إمرأة تجلس فى الخارج وهى تبكى فاقترب منها وسألها عن سبب بكائها فقالت : تصور يابنى أننى لم آكل أى شىء منذ ثلاثة أيام!! لم يضيع مارك أى وقت فدخل المطعم وطلب طعام وشراب بسعر ثلاثون دولار وأعطاهم للمرأة المسكينة ولم يكتفى بذلك بل أعطاها ما تبقى معه من المائة دولار ، فرحت المرأة ودعت له ووعدته أن الله سبحانه وتعالى سيعطيه أكثر مما يتخيل. كان مارك على وشك أن يمشى فى طريقه عائدا إلى بيته فوجد شخص خلفه يناده عليه فتوقف مارك ونظر خلفه فوجد الرجل صاحب المطعم يشكره على مافعله ويطلب منه أن يعمل معه فى المطعم رد مارك قائلا : أنا لا أعرف أى شىء عن العمل فى المطاعم ،



" مـا كـان يبـدو مؤلمـا .... وجدتـه مريحـا ،
مـا كـان يبـدو محزنـا .... وجدتـه مفرحـا ،
مـا كـان يبـدو صعبـا .... وجدتـه سهـلا ،
مـا كـان يبـدو فشـلا .... وجدتـه نجاحـا ،
مـا كـان يبـدو مظلمـا .... وجدتـه مشرقـا ،
وتعلمـت أن لا أنظـر الأمـور مـن ظواهرهـا "

فقال الرجل سأعلمك فى وقت قصير إن شاء الله فوافق مارك وبدا العمل على الفور وفى نهاية اليوم أعطاه الرجل مبلغ مائتين دولار كجزء من راتبه الذى كان ألف دولار فى الشهر بالاضافة إلى البقشيش الذى يحصل عليه من زبائن المطعم. خرج مارك فرحا جدا وعند عودته إلى بيته أعطى لصاحب البيت الايجار ودفع كافة الفواتير المستحقة وتبقى معه مبلغ كبير من المال. استيقظ مارك مبكرا وذهب للعمل وهناك علم أن السيدة المسكينة ماتت وتركت له رساله فتحها مارك على الفور وقرأ : " إلى الرجل العطاء ، الذى فك عنى كربتى وأنقذنى من الدمار أوعدك أن الله سبحانه وتعالى سيعطيك عطتاء لم يكن يخطر لك على بال ويفتح أبواب لم تكن عندك فى الحسبان فحتى اللقاء أيها الرجل الحنون لك حبى واحترامى" كان مارك يبكى وهو يقرأ الرسالة ويشكر الله سبحانه وتعالى على كل شىء ثم بدا عمله كالمعتاد. مرت الأيام والشهور حتى أصبح مارك ماهرا جدا ومخلصا جدا لعمله وللرجل الذى منحه العمل. وفى يوم طلب منه صاحب المطعم أن يشاركه فى المطعم بخبرته ووقته ولا يأخذ مرتب ولكن يأخذ أرباح مثله تماما ، وافق مارك وأصبح شريك فى المطعم . مرت السنين ومات صاحب المطعم وترك فى وصيته نصيبه لمارك!! أصبح مارك صاحب المطعم! جلس مارك يفكر فى نفسه ويتذكر ما كان عليه من قبل والمصائب التى حلت به واحدة تلو الأخرى ثم ابتسم ابتسامة عريضة وهو يكلم نفسه بصوت مرتفع

" فعلا كل شىء يحدث فى حياة الإنسان يحدث لسبب ما علمه عند الله سبحانه وتعالى ،
لا يعلمه الانسان فى وقتها بل ويجده مصيبة تحل عليه فتشل تفكيره وتشعره بالضياع ،
ولكن مع مرور الوقت يجد أن ما حصل له كان بداية التحول
من طريق كان يعتقد فى وقت ما أنه أفضل طريق
ثم يدرك أن ما يخبؤه له الله سبحانه وتعالى هو الطريق الصحيح الذى يقوده إلى حياة أفضل"



" ما كان يبدو مؤلما .... وجدته مريحا ،
ما كان يبدو محزنا .... وجدته مفرحا ،
ما كان يبدو صعبا .... وجدته سهلا ،
ما كان يبدو فشلا .... وجدته نجاحا ،
ما كان يبدو مظلما .... وجدته مشرقا ،
وتعلمت أن لا أنظر الأمور من ظواهرها "

الآن دعني أسألك:

هل حدث لك شيئا مماثلا في حياتك ؟

هل من الممكن أن يقول شخص تركته زوجته : كنت سعيدا معها جدا ، كنا نقضى وقتا ممتعا معا ، كان من الممكن أن نعيش معا لآخر يوم فى حياتنا !

أو يقول شخص ما فقد كل أمواله فى مشروع فاشل ، لو كنت خططت تخطيط استراتيجى لنجح المشروع ولكنت أنا فى أحسن حال، كان عندى أمل كبير فى هذا المشروع !

أو تقول سيدة فى وفاة والدتها ، لن أكون أبدا مثل ما كنت ، لن أجد للبهجة مكان فى حياتى لن أجد طعم للحياة !

المشكلة فى ذلك تكمن فى أن كل واحد من هؤلاء الناس يسير فى الاتجاه الخاطىء !!!

الحل ببساطة شديدة هى السير فى طريق آخر. لأنك لو استمريت فى نفس الطريق ستجد نفسك ضائع فى سراب الماضى وكل ما فيه من احباطات وتعاسة وكل ما ستراه هو الاشياء التى لم تعد تخدم غرضك فى الحياة

أبعد عن الطريق الذى لا يخدمك ولا يأخذك إلى هدفك .

هناك حكمة صينية تقول: *- لو استمريت تفعل نفس الشىء ، ستحصل على نفس النتيجة -*

لذلك أبعد عن الطريق الذى لم يعد يخدم غرضك ، أبعد عن الطريق الذى يبعدك عن تحقيق هدفك. !!!! بهاية أى طريق هو أنه لا يوجد طريق بعدها لذلك لا يوجد عندك الخيار إلا أن تبتعد عن هذا الطريق وتبحث عن طريق آخر حتى تصل إلى ما تريد.

لن تستطيع أن تتعلم أى شىء إن لم تفعل أى شىء، لن تستطيع أن تكتشف مستقبلك وأنت فى مكانك لا تتحرك



" ما كان يبدو مؤلما .... وجدته مريحا ،
ما كان يبدو محزنا .... وجدته مفرحا ،
ما كان يبدو صعبا .... وجدته سهلا ،
ما كان يبدو فشلا .... وجدته نجاحا ،
ما كان يبدو مظلما .... وجدته مشرقا ،
وتعلمت أن لا أنظر الأمور من ظواهرها "

قرر الآن وأختار الطريق وضع نفسك فى الفعل وتوكل على الله وجل. ستجد الله سبحانه وتعالى يسير معك ويرشدك إلى الطريق الصحيح.

سر فى طريق آخر ، أنظر أمامك ولا تنظر خلفك ،

كن ملتزما بهدفك ومرنا فى أسلوبك ،

ستجد الباب الجديد فى انتظارك مفتوحا أمامك على مصراعيه بإذن الله.

ولكن هل أنت مستعد حقا للتحول الآن ؟

هل تعرف أن ذلك قد يأخذ منك ثانية واحدة تقرر فيها الاجابة على هذا السؤال ؟

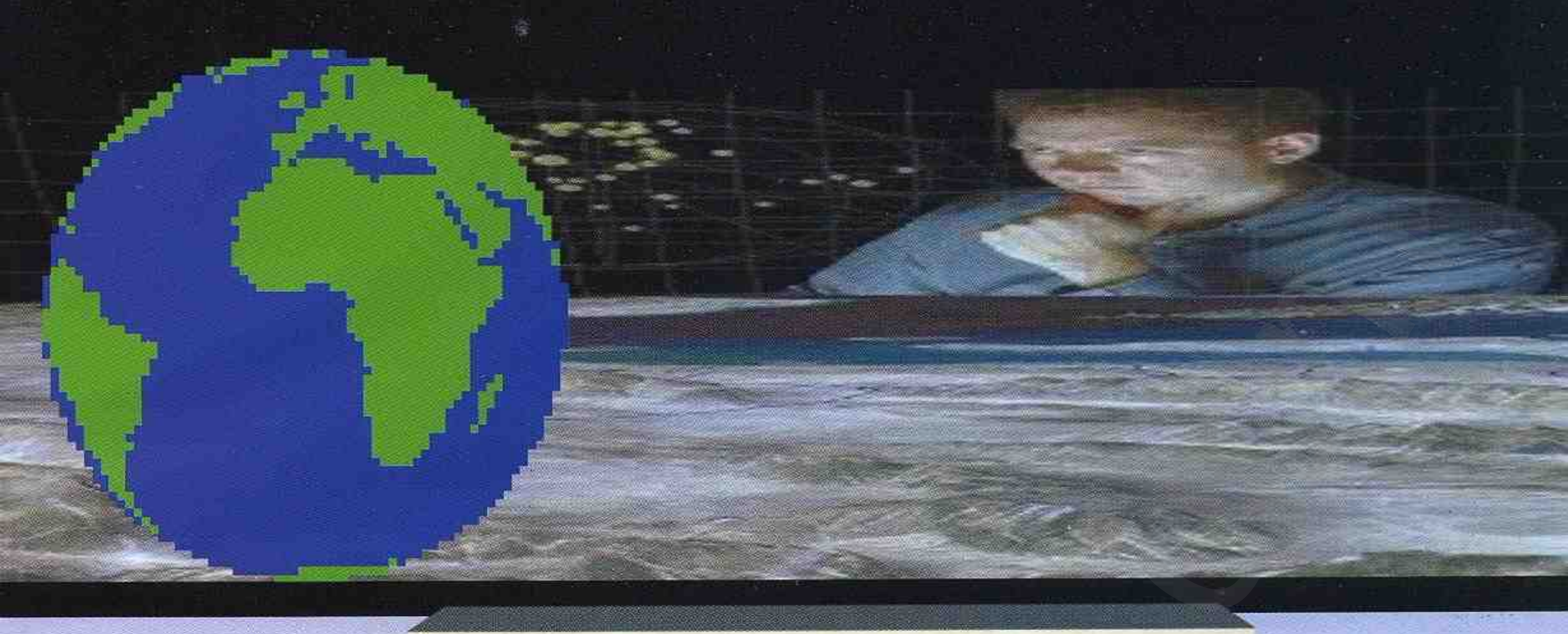
وهل تدرك أنه لكى يحدث التحول يجب أن تفكر بفكر إيجابى جديد وتبذل جهد مختلف شديد وصبر جميل وانتظار ؟

هناك حكمة صينية كتبها الحكيم والفيلسوف الصينى - لاو تسو - تقول:

- هل عندك الصبر للانتظار حتى يستقر ذهنك ويصبح الماء نقيا؟

وهل تستطيع أن تظل ساكنا لا تتحرك حتى يظهر لك الأسلوب الصحيح من تلقاء نفسه؟

عندما تقرر بنية صافية أن تحدث التغيير فى حياتك خذ بكل الأسباب مستخدما روعة جوارحك الادراكية من بصر وسمع ومشاعر ورائحة وتذوق ، وتوكل على مسبب الأسباب ولا تدع أى شىء مهما كانت قوته أو أى شخص مهما كان تأثيره عليك أن يعرقل مسيرة تغيرك ونموك فعندما تتبع السراط المستقيم تأكد أنك ستجد الأبواب مفتوحة أمامك بإذن الله ، أبواب لم تكن تتوقع أن لها وجود .



" مـا كـان يبـدو مؤلـمـا .... وجدتـه مريحـا ،
مـا كـان يبـدو محزنـا .... وجدتـه مفرحـا ،
مـا كـان يبـدو صعبـا .... وجدتـه سهـلا ،
مـا كـان يبـدو فشـلا .... وجدتـه نجاحـا ،
مـا كـان يبـدو مظلمـا .... وجدتـه مشرقـا ،
وتعلمـت أن لا أنظـر الأمـور مـن ظواهرهـا "

لكن هل كانت هذه الأبواب موجودة فعلا فى الواقع ؟ الاجابة نعم لأنها أمامنا الآن !
إذن لماذا لم نراها من قبل ؟ الاجابة ببساطة لأننا لم نكون مستعدين وجاهزين لرؤيتها فى تلك الأوقات لأنه كان يجب علينا أن نسير فى طريق رحلة حياتنا ونتعب حتى نرتاح ونجاهد حتى نحصد ونضيع حتى نلتقى مع المصير الذى كتبه لنا الله سبحانه وتعالى هنا فقط نكون مستعدين لرؤية الأبواب التى فتحت أمامنا بإذن الله وأدركنا أنه حان لنا الأوان أن نعيش أحلامنا ونحقق أهدافنا ، حان الأوان لكى نستيقظ من نوم الضياع وأن نفيق على صوت الحكمة يقول لنا :
ألـم أقـل لكـم أنـه :

ما كان يبدو مؤلما .... ستجـده مريحـا ،
ما كان يبدو محزنا ... ستجـده مفرحا،
ما كان يبدو صعبا ... ستجـده سهـلا،
ما كان يبدو فشلا ... ستجـده نجاحـا،
ما كان يبدو مظلما ... ستجده مشرقـا ،
فتعلـم أيهـا الإنسـان أن لا تنظـر إلى الأمـور مـن ظواهرهـا .

وتذكـر :
أن تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك ، عش بحبك لله سبحانه وتعالى ،
عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وبأخلاق الرسل والصحابة والأولياء الصالحين ،
عش بالعلم والكفاح ، عش بالفعل والالتزام ، عش بالمرونة والصبر ، وقدر قيمة الحياة

استراتيجية الفعل

اليـــوم الأول:
الإدراك والفعل الداخلى

١- إقـــرأ الحكمـــة وافهمهـــا جيـــدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص
الـــدرس هـــو :
....
....
....
....

٣- أكتــب القـــرار الـــذى قررتـــه
القـــرار هـــو :
....
....

٤- أكتــب الفعـــل الـــذى ستفعلـــه اليـــوم
الفعـــل هـــو :
....
....
....
....

٥- تنفـــس بأسلـــوب (٤ ، ٢ ، ٨)
(٤ عـــدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ، ٨ عـــدات فـــى الزفيـــر). كلمـــا كـــان الزفيـــر أطـــول مـــن الشهيـــق تصل إلـــى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمـض عينـاك وتخيـل نفسـك وأنـت فـى الفعـل مستخدمـا الـدرس الـذى تعلمتـه.

٧- إبنـى صورة منـك وأنـت متزنـا مستخدمـا درسـك وواثقا من نفسك ، أجعل الصورة قريبة منـك وكبيـرة وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراهـا تطفـو فوقـك وحولـك

٨- كـرر هـــذا الايحـاء ثـلاث مـــرات :
" أنا واثق من نفسى ، انا متزن تماما ، الحمد لله "

٩- أفتـــح عينـــاك

١٠- الاختبـــار :
فكـر فـى نفسـك وكأنـك فـى المستقبـل تواجـه نفـس التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطـوة الأولـى وإبـدأ فـى تنفيـذها الآن.....

لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على اللـه سبحانـه وتعالـى وكن واثقـا أن اللـه عـز وجـل " لا يضيـع أجـر مـن أحسـن عملا "

استراتيجية الفعل

اليــــوم الثانـــى
الفعـل الإستراتيجـــى

١- اكتـب مـا فعلتـه اليــوم:

مـافعلتـه اليــوم هــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٢- اكـتب مـا حققتـه اليـوم:

مـا حققتـه اليــوم هــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- قيـم مـا فعلتـه وحققتـه

تقييمـى في مـا فعلتـه وحققتـه اليـوم هـو :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- التعديـــل:

١- بعـــد أن قيمـت مـا فعلتـه ، اكـتب التعديـل الـذى تـراه مناســـبا

١- ....

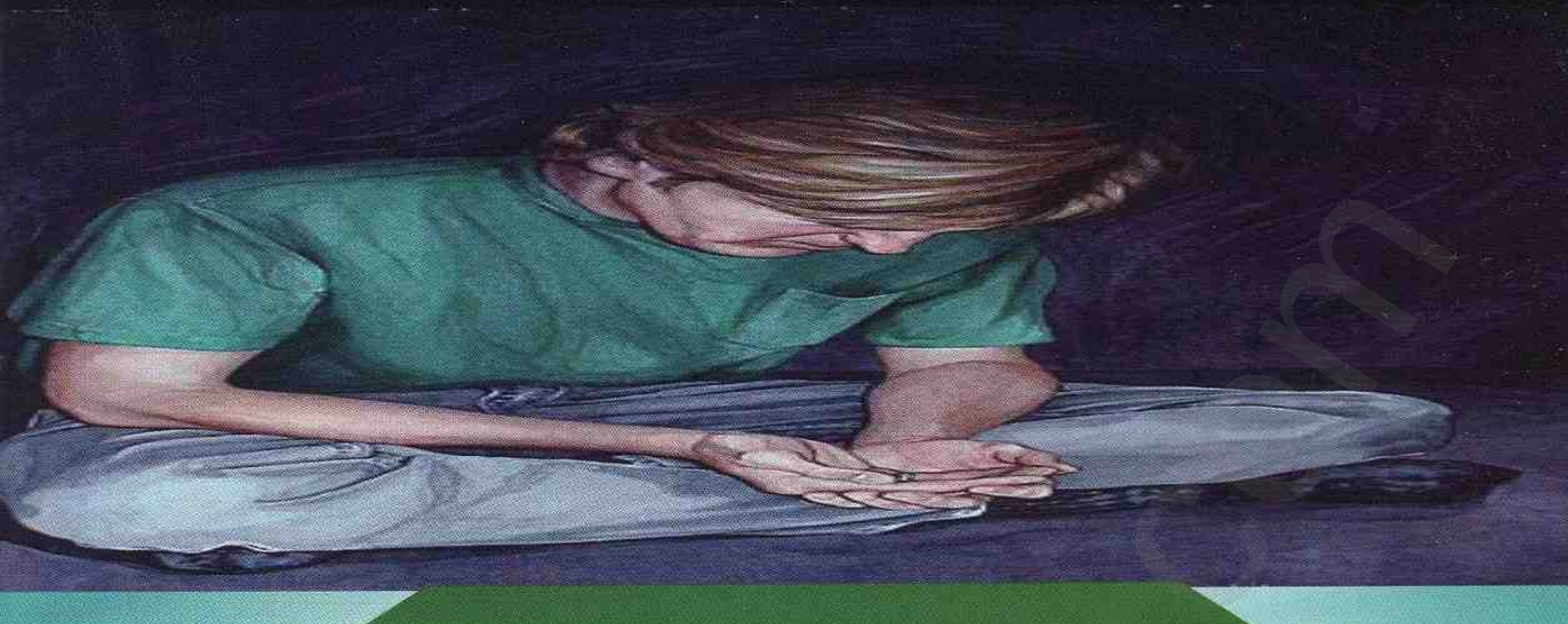
٢- ....

٣- ....

٤- ....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدما استراتيجيتك وأنت متزنا تماما. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على اللـه سبحانه وتعالى وكن واثقا أن اللـه عز وجل - لا يضيع أجر من أحسن عملا -


" عندما نفقد الأمل نفقد الرغبة،
وعندما نفقد الرغبة نفقد الرؤية،
وعندما نفقد الرؤية نفقد الحياة،
ونعيش تا ئهين فى سراب الألم "



" عندمـــا نفقـــد الأمـــل ، نفقـــد الرغبـــة ،
وعندمـــا نفقـــد الرغبـــة نفقـــد الرؤيـــة ،
وعندمـــا نفقـــد الرؤيـــة نفقـــد الحيـــاة ،
ونعيـــش تا ئهيـــن فـــى ســـراب الألـــم "

" لـولا سعـة الأمـل لضاقـت الحيـاة "

حكمه سمعتها لأول مرة فى حياتى عندما كان عمرى عشر سنوات وكنا فى القاهرة نلعب فى بطولة مصر لتنس الطاولة وكنت وقتها الأول تحت ١٢ سنة وسالت مدربى الكابتن محمد الحديدى رحمه الله : ياكابتن حديدى هل من الممكن أن أكون مع الفريق القومى الذى يمثل مصر فى الخارج فى يوم من الأيام ؟ فنظر لى بدهشة وسألنى: ما هو ترتيبك الآن بين لاعبى مصر ؟ فقلت الأول فى سنى ، فسألنى وهل عندك أمل أن أتكون دائما الأول فى سنك عندما تكبر ؟ فقلت: طبعا إن شاء الله ، فسألنى وعندما يكون عندك ثمانية عشر عاما وتلعب فى بطولات الرجال درجة أولى ، هل عندك أمل أن تكون بطل مصر فى سنك؟ فقلت لا أعرف ولكنى عندى أمل إنشاء الله ، فاقترب منى الكابتن حديدى ووضع يده اليمنى على كتفى وقال تمسك بالأمل ياإبراهيم لأنه يولد الرغبة المشتعله ويجعل الرؤية أوضح وأقوى ولأنه

" لـولا سعـة الأمـل لضاقـت الحيـاة "

مـا هـو الأمـل ؟ هـل لـه تعريـف ؟

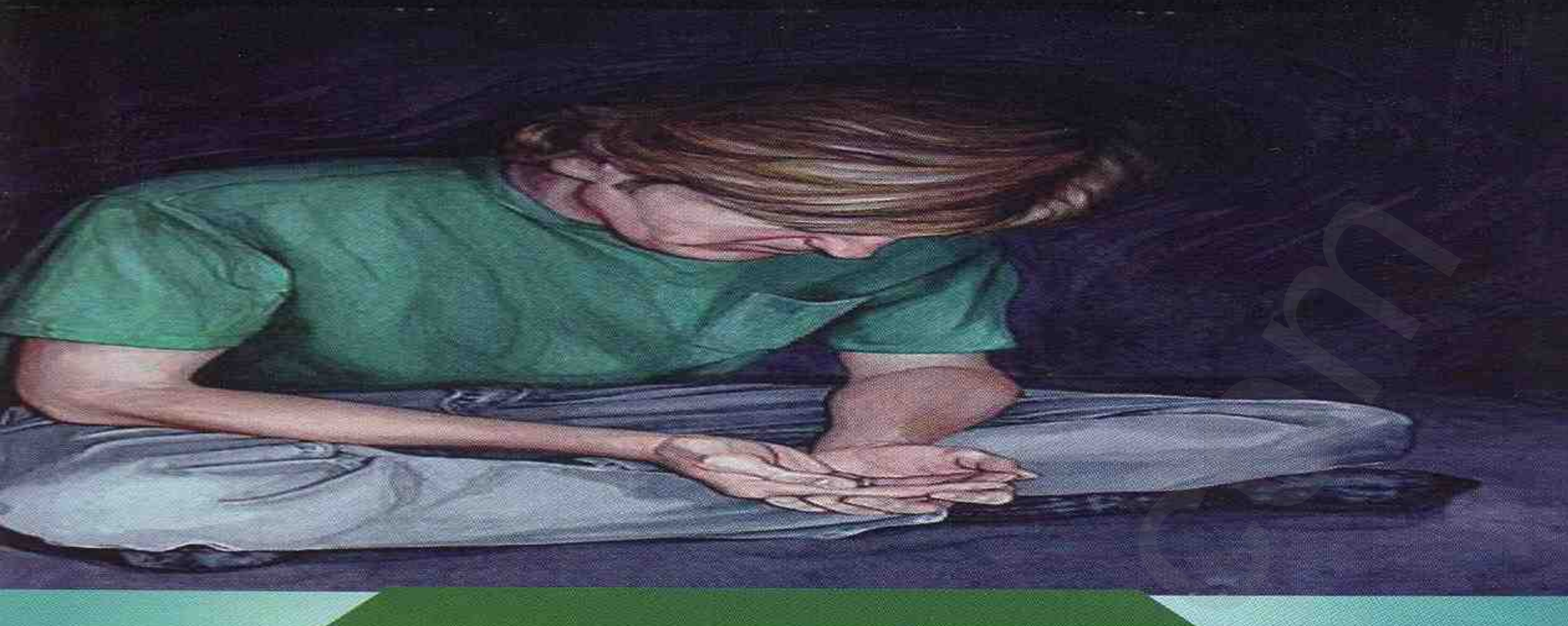
هـل الكلمـات تكفـى لتعريفـه ؟ هـل مـن الممكـن أن نعيـش بدونـه ؟

ولـو استطعنـا أن نعيـش بدونـه ، هـل مـن الممكـن أن نستمـر بدونـه؟

دعنـا نبـدأ بمعرفـة معنـى الأمـل مـن الناحيـة الروحانيـة ومـن الناحيـة الماديـة.

<u>١- من الناحية الروحانية ذكر فى القاموس الروحانى بيكر أن :</u>

" الأمل يعنى الثقة فى شىء، الانتظار بثقة فى أن يحدث شىء ما،
التوقع التام بأن شىء ما سيحدث ، الرغبة فى الحصول على شىء "



" عندمـــــا نفقــــد الأمــــل ، نفقــــد الرغبـــــة ،
وعندمـــا نفقـــد الرغبـــة نفقـــد الرؤيـــــة ،
وعندمـــا نفقــد الرؤيـــة نفقـــد الحيـــاة ،
ونعيـــش تا ئهيــــن فــــى ســــراب الألـــــم "

أما من الناحية العلمية المادية ذكر فى القاموس الأمريكى " نوا ويبستر طبعة عام ١٨٢٨ "

" الأمل هو الرغبة فى شىء طيب ،
يصاحبه التوقع فى حدوثه ،
والاعتقاد التام فى الحصول عليه "

فى راى الشخصى لا يمكن تعريف الأمل بمجرد كلمات فهو فلسفة متكاملة للحياة وبدونه لا يكون هناك حياة . فهل من الممكن أن يعيش الانسان بدون احتياجاته الأساسية التى وفرها له الله سبحانه وتعالى لتضمن له بقاؤه مثل : الهواء والطعام والماء ؟ بالطبع لا . بدون هذه الأساسيات لا يمكن لأى مخلوق العيش. تماما مثل الأمل فلقد وفره الله سبحانه وتعالى للانسان لكى يعينه على تحديات الحياة ويجعله يستجمع قواه العقلية والجسمانية لكى يحقق أهدافه.

فهل من الممكن أن يذاكر طالب أكثر من عشر ساعات يوميا بدون أن يكون عنده أمل فى النجاح والالتحاق بالجامعة ؟

هل من الممكن أن يستثمر إنسان أمواله فى مشروع ما دون أن يكون عنده أمل فى تحقيق الربح الذى يريده ؟

هل من الممكن للاعب أن يضيع وقته فى التدريب إن لم يكن عنده أمل فى الفوز بالبطولة ؟

هل من الممكن لمريض السرطان أن يعيش بدون الأمل فى الشفاء ؟

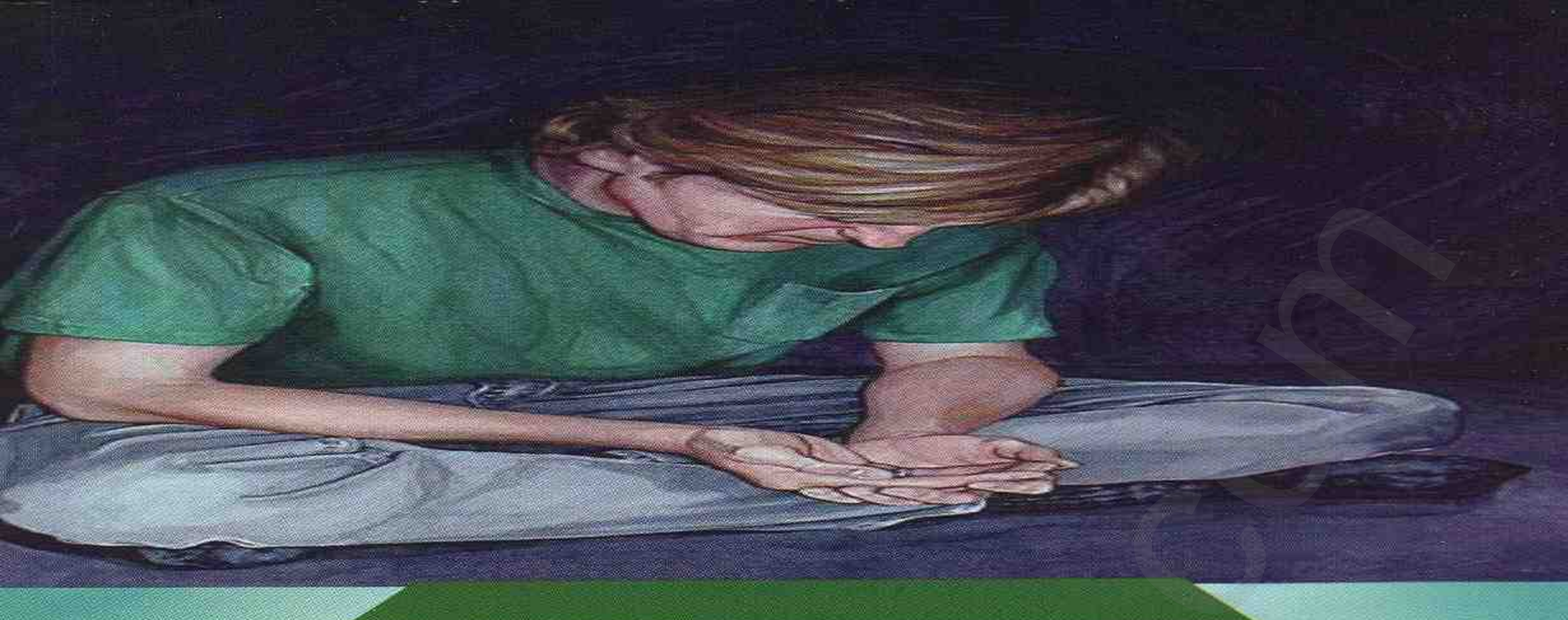
هل من الممكن للجراح أن يقوم باجراء الجراحة بدون الأمل فى نجاح الجراحة ؟

هل من الممكن للطيار أن يطير بطائرته لمجرد أنه ماهر فى مهمته ؟

هل من الممكن لأى شىء على الاطلاق أن يحدث بدون أمل ؟

طبعا الاجابة على كل هذه الأسئلة هى " لا "

إذن " الأمل ببساطة شديدة هو..... الحياة ذاتها وبدونه لا توجد حياة "



" عندمـــا نفقـــد الأمـــل ، نفقـــد الرغبـــة ،
وعندمـــا نفقـــد الرغبـــة نفقـــد الرؤيـــة ،
وعندمـــا نفقـــد الرؤيـــة نفقـــد الحيـــاة ،
ونعيـــش تا ئهيـــن فـــى ســـراب الألـــم "

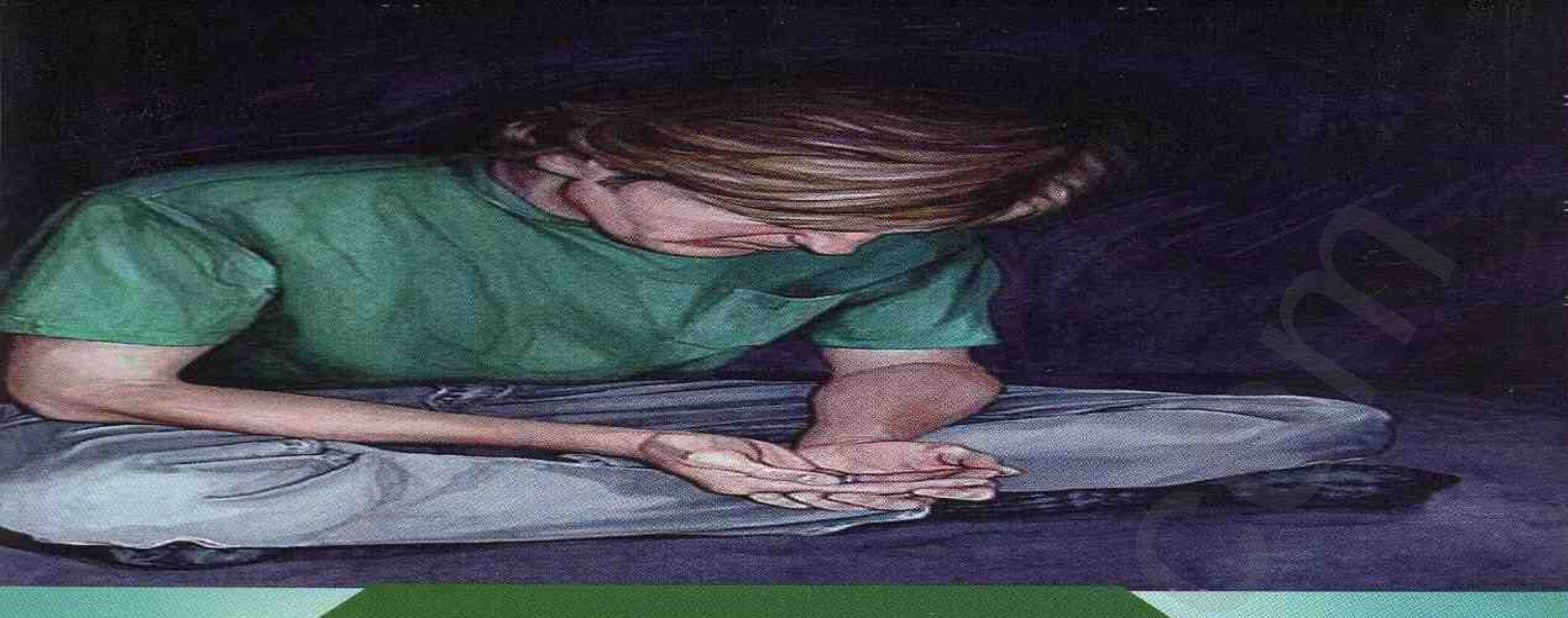
أنظر حولك تجد كثيرا مما أقدموا على الانتحار فعلوا ذلك لأنهم فقدوا الأمل فى الحياة. ومن ناحية أخرى تجد آخرين أقدموا على الحياة رغم الصعوبات الكثيرة والأمراض القاتلة التى مروا بها فى حياتهم بسبب الأمل فى النجاة . هؤلاء الناس أدركوا تماما أن التحديات لا تعرقل مسيرة الأمل وأن الأمراض لا تقف فى طريق الأمل. وأن الأمل قوة منحها الله سبحانه وتعالى لتعطيه الأمان وراحة البال والشجاعة فى مواجهة الصعوبات والتحديات. هو الذى يخفف الدموع التى يسببها الألم وهو الضوء الذى يشرق فى آخر النفق المظلم

" الأمـــل هـــو حقيقـــة الحيـــاة وبدونـــه لا تحتمـــل الحيـــاة "

قـــال البحتـــرى :

- لـــولا الرجـــاء لمت مـــن ألـــم الهـــوى لكـــن قلبـــى بالرجـــا مؤمـــل -

- الايمان ، الأمل ، الحب ، هم القوى التى ساعدتنى على التغلب على الاعاقة التى ولدت بها - هكذا بدأ حديثه معى الدكتور زكى عثمان الضرير الكسيح فى برنامجى التلفزيونى " لقاء مع شخصية ناجحة " قناة شاشة وتليفزيزن العرب. كان مبتسما ، هادئا ، واثقا تماما من نفسه ويبدو على وجهه الخشوع والتقوى. سألته عن بدايته فقال: الحمد لله سبحانه وتعالى جئت إلى هذا العالم كسيح لا أستطيع الحركة ، وضرير لا أرى أى شىء. أى أننى كنت فى سكون وظلام!! قرر والدى أن يحضر لى المدرسين فى البيت فتعلمت كل ما أستطيع أن أتعلمه وكنت أستمع إلى الراديو فتعلمت منه اللغة الانجليزية وحفظت القرآن قبل السن الرابعة عشر وكنت أشعر أننى أستطيع التلاوة وإنشاد التواشيح الدينية فكنت أقف على سطح البيت وأقرأ سور من القرآن وأنشد التواشيح فكان الناس يلتفون حول البيت لسماعى ، وكان عندى أمل كبير فى الله أن أكون معلما للشريعة الأسلامية فى جامعة الأزهر وبالفعل التحقت بالأزهر ولأننى كنت حافظا للقرآن الكريم أدخلونا مباشرة إلى الاعدادى وكانت الرحلة مزيج من السعادة فى الدراسة والوصول إلى هدفى ، ومن ناحية أخرى فى الشقاء والألم فى المواصلات!!

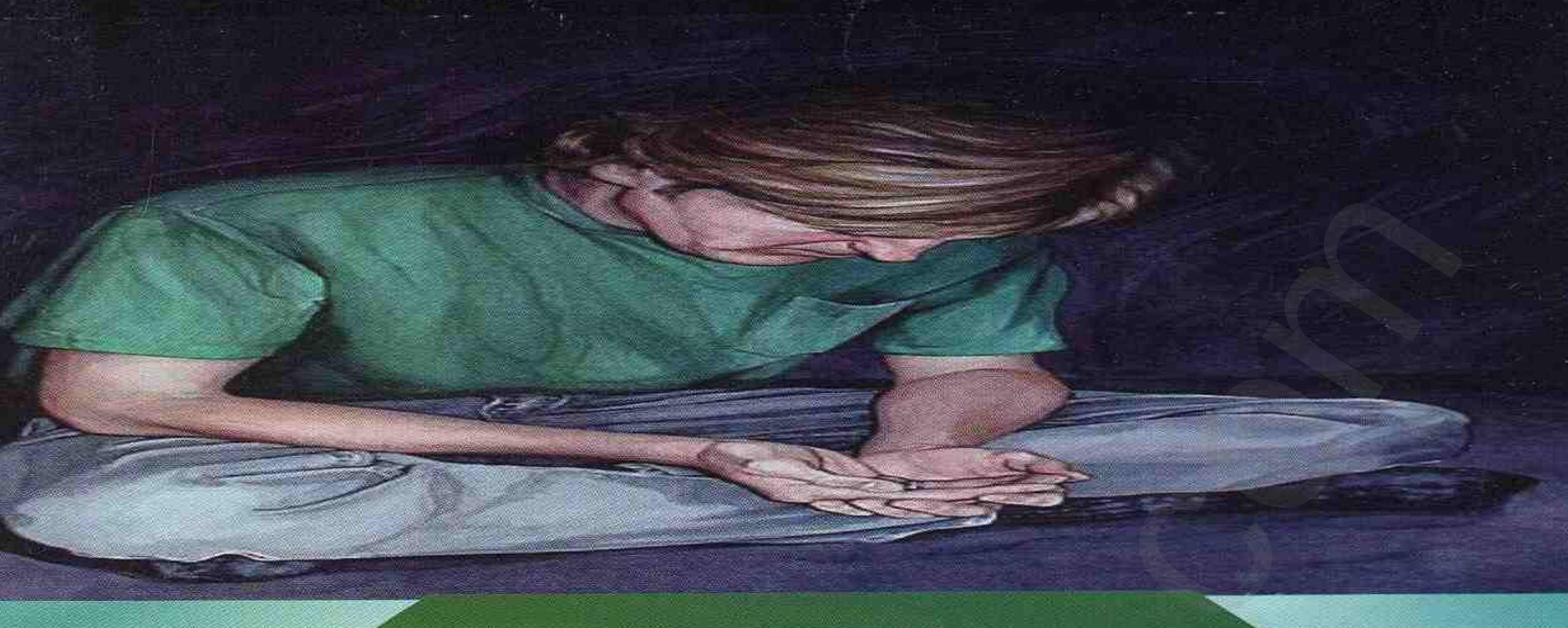


"عندمـــا نفقـــد الأمـــل . نفقـــد الرغبـــة .
وعندمـــا نفقـــد الرغبـــة نفقـــد الرؤيـــة .
وعندمـــا نفقـــد الرؤيـــة نفقـــد الحيـــاة .
ونعيـــش تا ئهيـــن فـــى ســـراب الألـــم"

ثم قال الدكتور زكى عثمان : فى يوم كانت الشتاء شديد وكانت الرياح تنقلى من مكان لآخر وكأننى قطعة من الورق. جاء إلى مسرعا رجل طيب عميد فى الشرطة وأخنى بين زراعيه ووضعنى فى الأوتوبيس الموصل للأزهر وطلب من السائق أن يهتم بى شخصيا وبالفعل لم يتركنى السائق حتى أوصلنى إلى مكان الدراسة. أستمرت الأيام وكبرت وكبرت معى تحديات ولكنى بفضل الله سبحانه وتعالى كنت مملوء بالإيمان والأمل والحب حتى أنتصرت على اعاقتى وحصلت على درجة الدكتوراة وبتميز وأصبحت دكتور فى جامعة الأزهر

كانوا يتناولوا الافطار معا الدكتور ويليام فيشر، والدكتور جيمس ماكدونالد المتخصصين فى علاج السرطان فى مستشفى تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية وكانوا يتحدثون عن أيام الدراسة وكيف تخطوا صعوبات كثيرة .تى وصلوا إلى هذا المركز. ثم سأل دكتور ماكدونالد صديقه الدكتور فيشر: صديقى نحن تحرجنا من نفس الجامعة ونعمل فى نفس المستشفى ونستخدم نفس أساليب العلاج ونفس الكميات ونفس جدول العلاج ومع ذلك أحصل أنا على نتيجة شفاء لا تتعدى ثلاثون فى المائة بينما أن تتعدى الثمانون فى المائة.... لماذا ؟ فرد دكتور فيشر بابتسامة عريضة وقال: لأنك ياصديقى العزيز تستخدم الأساليب العلمية فقط ولا تعطى أى شىء آخر. فسأل دكتور ماكدونالد : وهل هناك شىء آخر نستطيع نحن الدكاترةأن نعطيه ؟ فقال دكتور فيشر بعد فترة صمت نعم ياصديقى هناك شىء آخر يجب أن نعطيه وهذا الشىء هو السبب فى الفارق الكبير بين نتائجى ونتائجك. فسأل دكتور ماكدونالد بشغف : ما هو هذا الشىء الذى يجعل الفارق بينى وبينك أكثر من خمسون فى المائة؟ فرد دكتور فيشر: الأمل! أن نساعد المرضى أن يتحلوا بالايمان بالله عز وجل وبالأمل فى الشفاء ونعطيهم منه جرعات مستمرة لا تتوقفن ثم اقترب من صديقه وقال: الأمل ابدأ من اليوم وسترى بنفسك نتائج لم تكن لك فى الحسبان.

فى اليوم التالى بدا دكتور ماكدونالد جولته العادية لزيارة المرضى وتذكر الفتاة الصغيرة ناتالى الموجودة فى العناية المركزة منذ أكثر من خمس سنوات تعيش على المعدات الطبية ولو أنهم توقفوا عن استخدام هذه المعدات لماتت الطفلة. وكيف أن أمها تأتى كل لزيارتها من الساعة التاسعة صباحا ولا تمشى حتى الساعة التاسعة مساء وكانت تتكل معها كما لو كانت فى حالة اليقظة وتقبلها



" عندمــــا نفقــــد الأمـــل ، نفقــد الرغبـــــة ،
وعندمـــا نفقــــد الرغبــــة نفقــــد الرؤيـــــة ،
وعندمـــا نفقــــد الرؤيـــــة نفقــــد الحيـــاة ،
ونعيـــش تا ئهيــــن فــــى ســــراب الألـــــم "

اقترب دكتور ماكدونالد من المرأة وسألها: سيدتى أنت تعرفين تماما أن ابنتك تعيش فقط على هذه المعدات وبدونها تموت فى الحال فلماذا تتعبين نفسك كل هذا التعب يوم بعد يوم ؟ نظرت إليه المرأة وقالت أنت يادكتور تستخدم ما تعرفه من أساليب علمية وطبية بمهارة أما أنا فأستخدم مهارة من نوع آخر هى الايمان بالله عز وجل فعندى أمل كبير فى الله أنه لن يخزلنى أبدا وأن إبنتى ستعود لى قريبا جدا إن شاء الله وستعرف وقتها يادكتور أن الأسباب لا تكون فعالة بدون مسببها وصانعها والقادر على كل شىء. تأثر دكتور ماكدونالد كثيرا بما سمعه بالأمس من صديق وما يسمعه الآن من هذه المرأة.
مرت الأيام وفى يوم رأى صديقه دكتور فيشر يأتى إليه مسرعا وقال له صديقى العزيز تعالى معى لكى ترى بنفسك روعة الأمل. لم يقول دكتور ماكومنالد كلمة واحدة ولكنه ذهب مع صديقة إلى غرفة ناتالى فوجدها حية ترزق فى أحضان أمها . لم يصدق ما رأى حتى نظرت الأم إليه وقالت : ألم أقل لك يادكتور أن الله سبحانه وتعالى كريم وأه هو الشافى والمعافى ؟ لم يقول شيا ولكنه اقترب من ناتالى وقبلها وكشف على نبضها وضربات قلبها وقام بعمل كل التحاليل اللازمة والأشعات الممكنة فوجد أن ناتالى فى أفضل صحة وأحسن حال. ومن يومها أصبح دكتور ماكدونالد من أقوى الاطباء فى إعطاء الواء الربانى لمرضاه وهو ...." الأمـــل".
هذه هى قوة الأمل وروعته فهى قوة تعمل خلال الايمان وحسن الظن بالله سبحانه وتعالى فهو الشافى والمعافى ، هو صاحب الداء والدواء ، هو صاحب الأسباب ومسببها ، هو الذى يقول للشىء كن فيكون. فعندما تأخذ بالأسباب تذكر أن تتوكل على مسبب الأسباب ..... من اليوم لا تدع لليأس مكانا فى حياتك لأنه:

" عندمـــا نفقــد الأمـــل، نفقـــد الرغبـــة... وعندمـــا نفقـد الرغبـــة ، نفقـــد الرؤيـــة ،
وعنـــدما نفقــد الرؤيــــة ، نفقــد الحيـــاة ، ونعيـــش تائهيـــن فـــى ســراب الألــم"

وتذكر أن تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك ، عش بحبك لله سبحانه وتعالى ، وبالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام، عش بالعلم والكفاح ، عش بالمرونة والصبر ، عش بالحب والأمل وقدر قيمة الحياة

استراتيجية الفعل

اليـــوم الأول:
الإدراك والفعل الداخلى

١- إقـــرأ الحكمـــة وافهمهـــا جيـــدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص

الـــدرس هـــو :

....

....

....

....

٣- أكتـــب القـــرار الـــذى قررتـــه

القـــرار هـــو :

....

....

٤- أكتـــب الفعـــل الـــذى ستفعلـــه اليـــوم

الفعـــل هـــو :

....

....

....

....

٥- تنفـــس بأسلـــوب (٤ ، ٢ ، ٨)
(٤ عـــدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ، ٨ عـــدات فـــى الزفيـــر). كلمـــا كـــان الزفير أطـول مـن الشهيـق تصل إلـى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمـض عينـاك وتخيـل نفســك وأنـت فـى الفعـل مستخدمـا الـدرس الـذى تعلمتـه.

٧- إبنى صورة منك وأنت متزنا مستخدما درسك وواثقا من نفسك ، أجعل الصورة قريبة منـك وكبيـرة وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراهـا تطفـو فوقـك وحولـك

٨- كـرر هـــذا الايحـــاء ثـــلاث مـــرات :

" *أنا واثق من نفسى ، انا متزن تماما ، الحمد لله* "

٩- أفتـــح عينـــاك

١٠- الاختبـــار :
فكـر فـى نفسـك وكأنـك فـى المستقبـل تواجـه نفـس التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمـك

أكتب الخطـوة الأولـى وإبـــدأ فـــى تنفيـــذها الآن.....

لا تنظر ورائـك ، لا تـدعـك أى شـىء أو أى شـخـص يبعـدك عـن الفعـل، توكـل علـى اللـــه سبحانـه وتعالـى وكـن واثقـا أن اللـــه عـز وجـل " لا يضيـع أجـر مـن أحسـن عمـلا "

استراتيجية الفعل

اليـــوم الثانـــى
الفعـل الإستراتيجـــى

١- أكتـب مـا فعلتـــه اليـــوم:

مـافعلتـــه اليـــوم هـــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٢- أكـتب مـا حققتـــه اليـــوم:

مـا حققتـــه اليـــوم هـــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- قيـم مـا فعلتـه وحققتـه

تقييمـى في مـا فعلتـه وحققتـه اليـوم هــو :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- التعديـــــل:

١- بعـــد أن قيمـت مـا فعلتـه ، أكـتب التعديـل الـذى تـراه مناســبا

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدما استراتيجيتك وأنت متزنا تماما. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على اللـه سبحانه وتعالى وكن واثقا أن اللـه عـز وجـل " لا يضيع أجر من أحسن عملا "


" عمل بدون أمل يؤدى إلى ضياع العمل،
وأمل بدون عمل يؤدى إلى خيبة الأمل،
فسعادة العمل تجدها مع الأمل،
وروعة الأمل تجدها فى العمل "



" عمل بدون أمل يؤدى إلى ضياع العمل، وأمل بدون عمل يؤدى إلى خيبة الأمل،
فسعادة العمل تجدها مع الأمل، وروعة الأمل تجدها فى العمل"

هل من الممكن لطالب أن ينجح فقط بالأمل ؟
هل من الممكن لعاطل أن يجد عملا فقط بالأمل ؟
هل من الممكن لمريض أن يشفى فقط بالأمل ؟
هل من الممكن لجراح أن ينجح فى جراحته فقط بالأمل ؟
هل من الممكن لشخص لا يعرف فنون السواقة أن يسوق سيارة ؟
هل من الممكن لشخص أصلع أن يكون عنده شعر بالأمل!!!! ؟
وهل الأمل وحده يكفى لكى يحقق الانسان أى شىء على الاطلاق ؟
الاجابة بساطة شديدة هى ..... "لا".

الأمل وحده قوة روحانية تنبع من الايمان بالله سبحانه وتعالى وهى الجزور الأساسية التى تعطى الدافع للفعل والالتزام والاصرار والصبر مهما كانت الظروف والتحديات والمؤثرات. لكنه يحتاج للفعل لذلك قال الله سبحانه وتعالى فى القرآن الكريم فى سورة التوبة الآية رقم "١٠٥"

" وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون،
وستردون إلى عالم الغيب والشهادة فينبئكم بما كنتم تعملون"

وقال عز من قائل فى سورة النحل الآية رقم (٣٢)

" ادخلوا الجنة بما كنتم تعملون"

إذن العمل هو العامل الأساسى الذى يعطى للأمل الحياة وبدونه يكون الأمل ساكن فى مكانه لا يتحرك ولا يعطى روعته. فى كتابه قوة الأمل كتب دون كلوس :

" العمل لا يصلح إلا مع الأمل فهم قوتان مكملتان لبعضهما البعض"

وقال الكاتب دين كرافت فى كتابه " لمسة أمل " :

" الأمل موجود فى داخلنا لا يحتاج أن نكتشفه ولكن نحتاج أن نكشف عنه
وبدون العمل لا يكون له قوة ولا معنى"



"عمل بدون أمل يؤدى إلى ضياع العمل، وأمل بدون عمل يؤدى إلى خيبة الأمل، فسعادة العمل تجدها مع الأمل، وروعة الأمل تجدها فى العمل"

الأمل واحتياجاته الخمسة

الرغبة

الرؤية

الأمل

التوكل

الاتجاه

العمل



"عمل بدون أمل يؤدى إلى ضياع العمل. وأمل بدون عمل يؤدى إلى خيبة الأمل.
فسعادة العمل تجدها مع الأمل. وروعة الأمل تجدها فى العمل"

الأمل واحتياجاته الخمسة:

١- الأمل:

هو المركز الأساسى الذى يتواجد فى عمق الأحاسيس وطبيعته روحانية تركز على الايمان بالله سبحانه وتعالى، وهو يمثل القيم العليا اللازمة للحياة ولكنه بمفرده لا يستطيع أن يحقق أى شىء!!

٢- الرؤية:

هى مايريد الانسان أن يصل إليه وهو يسير فى طريق تحقيق أهدافه.
هى ما يرى الشخص نفسه محققا فى المستقبل، فبينما تركيز الأمل على الايمان بالله سبحانه وتعالى
فإن تركيز الرؤية على النتائج التى يريد الشخص أن يحققها. ولكن مهما كانت الرؤية واضحة المعالم لا يمكن لها أن تكون فعالة بمفردها أو حتى مع الأمل!!

٣- الرغبة:

هى الوقود الأساسى الذى يحرك الانسان فى الطريق إلى تحقيق الرؤية وبدونه لا يستطيع الانسان أن يحقق أهدافه وبالتى الوصول إلى ارؤيته. الرغبة للانسان كالوقود فى السيارة، فلو عندنا سيارة فخمة بها كل المعدات الحديثة ووسائل الراحة وموتور قوى واطارات جديدة لن تتحرك من مكانها بدون الوقود مهما كانت الظروف أو ومهما كان الأمل كبيرا. يجب أن تضع فيها الوقود اللازم لكى تبدأ فى الحركة من مكان إلى آخر وذلك يتوقف على المكان الذى تريد أن تكون فيه.
نفس الشىء بالنسبة للرغبة فبدونها لن تستطيع أن تتحرك من مكانك مهما كان الأمل قوى والرؤية واضحة!!

٤- الاتجاه

دعنى أسألك: لو عندنا رؤية واضحة ورغبة مشتعلة وأمل كبير، هل هذا يكفى لكى نحقق الأهداف ونصل إلى الرؤية؟
الاجابة: لا !! لماذا؟ لأنه يجب علينا أن نعرف الاتجاه الذى سنأخذه لكى نصل إلى الرؤية. وأهمية الاتجاه مثل أهمية الاحتياجات الأخرى وبدونه يتخبط الانسان ويضيع فى طريق لا يعرف إن كان الطريق الصحيح أم لا.

٥- العمل:

هل لو كان عندنا أمل كبير ورؤية واضحة ورغبة مشتعلة ونعرف الاتجاة الذى سنسلكه ونكون على أتم استعداد هل هذا كافى لكى نصل إلى الرؤية؟ الاجابة أيضا ... لا !! لماذا؟ لأنه يجب أن تضع كل ذلك فى الفعل، فالفعل هو الذى يعطى لهم الحياة.



"عمل بدون أمل يؤدى إلى ضياع العمل. وأمل بدون عمل يؤدى إلى خيبة الأمل.
فسعادة العمل تجدها مع الأمل. وروعة الأمل تجدها فى العمل"

قابلته فى دالاس بالوليات المتحدة الأمريكية وكان رجلا طويل القامة نحيف ، فى الأربعينات من عمره وكان ويبدو على وجهه حزن شديد ، أقترب منى بعد الانتهاء من برنامجى - المفاتيح العشرة للنجاح - وقدم لى اعجابه عن البرنامج وقدم لى نفسه وكان يدعى ستيف . سألته عن سبب هذا الحزن الذى يبدو فى عيناه؟ فقال: يادكتور إبراهيم لقد فعلت كل ما أستطيع أن أفعله لكى أنجح فى مشروعى لبيع السيارات المستعملة ولكنى خسرت خسارة كبيرة وأصبحت مديونا بمبالغ ضخمة ولا أعرف لماذا فقد قمت بحملة تسويقية واسعة النطاق ولكن بدون فائدة ! ثم سألنى ستيف : هل من الممكن أن تساعدنى فى فهم ما حدث لكى أستطيع أن أبنى نفسى من جديد؟ فقلت بكل سرور وسألته : هل كنت تعرف بالتحديد ماذا تريد من هذا المشروع؟ فقال نعم. فسألته: هل كنت تعرف شريحة الزبائن الذى تريدهم أن يشتروا السيارات من عندك؟ فقال نعم. سألته : هل كانت عندك رغبة كبيرة فى النجاح فى مشروعك؟ فقال على الفور :أكيد. سألته: هل كنت تعرف الاتجاه الأساسى الذى ستسلكه لكى تحقق هدفكظ فقال بالطبع يادكتور كل ما تسأله لى يدخل فى نطاق التحليل الاستراتيجى لتسويق السلع والخدمات. قلت رائع ياستيف الآن دعنى أسالك : هل تؤمن بالله سبحانه وتعالى ؟ قال : نعم ولكننى لا أصلى ولا أفعل أى شىء دينى أو روحانى!! فسألته : هل كان عندك أمل كبير فى النجاح ؟ فقال: أنا لا وًمن بهذه الأشياء يادكتور ولكنى رجل أعمال وعملى جدا وعملت كل ما أستطيع عمله لكى أنجح ولكنى فشلت.!!

هذا مثل من الأمثلة التى نراها فى الناس الذين يأخذون بالأسباب بدون التوكل على مسبب الأسباب ، يأخذون بالمادة ولا يعتقدون فى صاحب المادة ، يعتقدون فى العمل ولكنهم لا يعتقدون فى الأمل فتكون النتيجة ضياع العمل.!!

أما عن صفاء فكانت آنسة عمرها خمس وثلاثون عاما ، كانت تعمل فى وظيفة سكرتيرة فى شركة من شركات الأدوية. كانت سعيدة فى عملها حتى أخبرها مديرها باقالتها من عملها لخفض المصروفات ووعدها أنه لو تغيرت الظروف سيطلبها للعمل مرة أخرى بدون تردد. كانت المفاجأة شديدة على صفاء فبكت بشدة واستمرت فى البكاء حتى وصلت منزلها وهناك سألتها والدتها عن سبب كل هذا البكاء فقالت طردونى من العمل ودخلت غرفتها وأغلقتها على نفسها . استمر الحال على هذا الوضع وصفاء عندها أمل كبيران يطلبها المدير للعمل مرة أخرى. مرت الشهور حتى اقتربت من سنة كاملة وصفاء لا تعمل أى شىء لكى تجد عمل آخر ولكنها كانت تنتظر أن مكالمة المدير لكى تعود إلى عملها . انتظرت كثيرا حتى أصيبت باكتئاب وأصبحت تعيش على العقاقير الطبية وكانت تردد دائما عندى أمل أن يطلبنى مديرى ويعيدنى للعمل!!!!



"عمل بدون أمل يؤدى إلى ضياع العمل. وأمل بدون عمل يؤدى إلى خيبة الأمل.
فسعادة العمل تجدها مع الأمل. وروعة الأمل تجدها فى العمل"

هذا مثل من الأمثلة التى نراها أيضا فى حياتنا عن بعض الناس الذين يعتقدون أن الأمل وحده كافى لكى يحقق الانسان هدفه فتكون النتيجة ضياع وقته واصابته بخيبة الأمل.

قال الشاعر والفيلسوف الألمانى جوته:

"من يبنى آماله على الأوهام يجدها تتحقق فى الأحلام"

فلو تقبلت صفاء الوضع وبدأت فى تجهيز السيرة الذاتية وتبدا فى البحث المكثف عن عمل آخر ولا تيأس أبدا مهما كانت الظروف لكانت وضعت العمل مع الأمل ولكانت النتيجة خيرا كما وعدنا الله سبحانه وتعالى :

"إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا"

كما ترى معى فى قصة جيمس من دالاس تكساس نجد أنه أخذ بالأسباب ولكنه لم يتوكل على مسبب الأسباب.
ما استخدمه كان عمل بدون أمل لذلك كانت النتجة...... ضياع العمل.
أما عن صفاء فهى أخذت بالأمل ولكنها لم تفعل أى شىء لكى تعطى القوة للأمل . أخذت بالأمل ولكن بدون العمل فكانت النتيجة...... خيبة الأمل..

الآن دعنى أسألك :

هل ترى معى قوة ألأمل ؟
وهل ترى معى قوة العمل ؟
هل من الممكن أن نستخدم الأمل وحده بدون العمل ؟ أو نستخدم العمل بمفرده بدون الأمل ؟ طبعا لا .

قال خليل مطران:

"وإذا تمنيت الحياة كبيرة بلغتها بكبيرة الأعمال"



" عمل بدون أمل يؤدى إلى ضياع العمل. وأمل بدون عمل يؤدى إلى خيبة الأمل.
فسعادة العمل تجدها مع الأمل. وروعة الأمل تجدها فى العمل"

قال لاو تسو الحكيم الصينى لتلاميذه :

" لا يوجد معنى للحياة بدون أمل ...... ولا يوجد معنى للأمل بدون حياة "

فسأله أحد تلاميذه عن معنى هذه الحكمة الرائعة فقال لاو تسو:

إن لم يكن هناك أمل فى أن نعيش حياة طيبة فلماذا نعيشها وما فائدة الأمل ؟
وإن لم نعمل من أجل تحقيق ذلك فلماذا نطلب الأمل؟

من أول اليوم حصن نفسك بالعلم وقوى ايمانك بالأمل وضع نفسك فى الفعل ولا تتأثر بآراء الآخرين ولا بنظرات الضائعين.
وتذكر أنه :

" عمل بدون أمل يؤدى إلى ضياع العمل ،
وأمل بدون عمل يؤدى إلى خيبة الأمل ،
فسعادة العمل ..... تجدها مع الأمل ،
وروعة الأمل ..... تجدها مع العمل "

وعش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك.
عش بحبك لله سبحانه وتعالى.
عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام.
عش بالكفاح والعلم.
عش بالعمل والأمل.
عش بالصبر والمرونة.
عش بالحب ، وقدر قيمة الحياة

استراتيجية الفعل

اليـــوم الأول:
الإدراك والفعل الداخلى

١- إقـــرأ الحكمـــة وأفهمهـــا جيـــــدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص

الـــــدرس هــــــو :

....

....

....

....

٣- أكتـــب القــــرار الــــذى قررتــــه

القـــرار هـــــو :

....

....

٤- أكتـــب الفعـــل الـــذى ستفعلــه اليــــوم

الفعـــل هــــــو :

....

....

....

....

٥- تنفـس بأسلــــوب (٤ ، ٢ ، ٨)
(٤ عــدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالاكسجين ، ٨ عــدات فـــى الزفيـــر). كلمـــا كـان الزفيـر أطـول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمض عيناك وتخيل نفسـك وأنت فـى الفعل مستخدمـا الـدرس الـذى تعلمتـه.

٧- إبنـى صـورة منك وأنـت متزنا مستخدما درسـك وواثقا من نفسك ، أجعل الصورة قريبة منــك وكبيـرة وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراهـا تطفـو فوقـك وحولـك

٨- كـرر هـــذا الايحـاء ثــلاث مـــرات :

" أنا واثق من نفسى ، انا متزن تماما ، الحمد لله "

٩- أفتــح عينـــاك

١٠- الاختبــار :
فكـر فـى نفسـك وكأنـك فـى المستقبـل تواجـه نفـس التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطـوة الأولـى وإبـدأ فـى تنفيـذها الآن.....

لا تنظر ورائـك ، لا تدعـك أى شـىء أو أى شـخص يبعـدك عـن الفعـل، توكـل علـى اللـه سبحانـه وتعالـى وكـن واثقـا أن اللــه عـز وجـل " لا يضيـع أجـر مـن أحسـن عمـلا "

استراتيجية الفعل

اليـــوم الثانـــى
الفعـل الإستراتيجـــى

١- أكتـب مـا فعلتـه اليــوم:

مـافعلتــه اليــوم هــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٢- أكـتب مـا حققتـه اليـوم:

مـا حققتـه اليـوم هــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- قيـم مـا فعلتـه وحققتـه

تقييمـى فـي مـا فعلتـه وحققتـه اليـوم هــو :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- التعديــــل:

١- بعــد أن قيمـت مـا فعلتـه . أكـتب التعديـل الـذى تـراه مناســبا

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدما استراتيجيتك وأنت متزنا تماما. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على اللـه سبحانه وتعالى وكن واثقا أن اللـه عـز وجـل - لا يضيع أجر من أحسن عملا -

"ما يعيش في قلبي،
ويسري في عروقي ودمي،
ويسيطر على فكري ووجداني،
يجب أن يخرج للحياة"





" ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى، ويسيطر على فكرى ووجدانى ، يجب أن يخرج للحياة "

" حياة بدون هدف لا تستحق المعاناه أن نعيشها "

هذه الجملة قالها ألبرت أينشتين للدكتور الذى كان يقوم بعلاجه قبل موته بدقائق !

لو تمعنا فى معنى هذه الجملة لوجدنا فلسفة عميقة لأن الحياة التى يعيشها أى انسان بدون هدف لا يكون لها معنى فيعيش فى ظلال الآخرين . وهناك حكمة هندية تقول :

لولا وجود المعنى لضاعت الأحلام، ولولا وجود الأحلام لضاع الانسان "

" سير هيلرى أدمون " كان أول رجل يتسلق جبل أفرست.

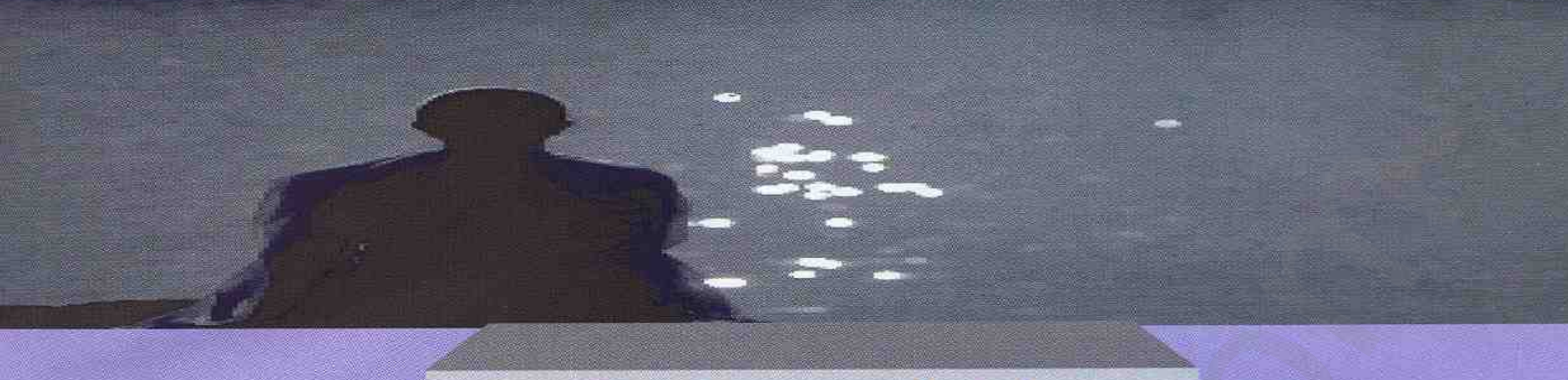
عام ١٩٥٢ بدأ المحاولة الاولى وفشل وجرح جروحا خطيرة كادت تودى بحياته. بعدها بعدة أسابيع استضافه رجال وسيدات الأعمال فى الغرفة التجارية بلندن لكى يتكلم عن تجربته فى محاولة تسلق أعلى جبل فى العالم.

قدمه رئيس الغرفة التجارية للحاضرين وطلب منه أن يأخذ المنصة ويتكلم عن تجربته الفريدة من نوعها . مشى هيلرى ببطىء إلى المسرح وأخذ الميكروفون وكان على وشك أن يتكلم ولكنه لاحظ أن الأعضاء وضعوا صورة كبيرة للجبل الضخم أمامه تماما. ابتعد هيلرى عن المنصة ومشى فى اتجاه الجبل وعمل قبضة بيده اليمنى ونظر إلى الجبل العظيم وقال: وكأنه يتحدث إليه: جبل أفرست لقد وصلت أنت إلى اقصى نمو يمكنك أن تصل إليه ولكننى انا سأستمر أنمو حتى آخر يوم فى حياتى. هزمتنى المرة الاولى ولكنك لن تهزمنى بعد اليوم . ثم قال بصوت قوى زلزل القاعة :

" سأهزمك قريبا ...أنتظرنى... سأهزمك قريبا "

فى ٢٩ مايو عام ١٩٥٣ استطاع سير هيلرى أدمون أن يتسلق الجبل العملاق الذى يبلغ ارتفاعه ٢٩٠٠٠ قدم وعندما إلى وصل قمة الجبل وقف رافعا رأسه وقال : حققت هدفى ، حققت هدفى ، تسلقت إلى القمة.

عندما نزل من أعلى الجبل ووصل إلى أسفل التف حوله كثير من مختصى وسائل الأعلام العالمية لكى يأخذوا منه حديث عن تجربته الفريدة من نوعها . قال هيلرى : كانت الفكرة فى ذهنى منذ الصغر وكنت أرى نفسى متسلقا هذا الجبل العظيم ، وعندما أخبرت الآخرين عن حلمى سخروا منى ولكننى لم أتوقف عن الحلم ومع مرور الوقت أصبحت الفكرة تسيطر على تماما فكنت لا أتكلم إلا عن الجبل وارتفاعه وروعته وبأننى واقف فوقه حتى أقدمت على التجربة والحمد لله نجحت بعد المحاولة الثانية.



" ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى،
ويسيطر على فكرى ووجدانى ،
يجب أن يخرج للحياة "

سأله أحد المزيعين : سير هيلرى بماذا تنصح الناس؟
فرد قائلا : أنصح أى انسان يريد أن يعيش حياة كبيرة أن يحلم ويحلم أحلام كبيرة لأن الانسان كبير وقوى وكله معجزات وأن يخطط لأحلامه ثم يضعها فى الفعل ولا يجعل أى انسان على وجه الأرض يسرق منه أحلامه مهما كانت التحديات ومهما كانت المؤثرات

سير ونستون شيرشيل لم يكن تلميذا مميزا بل على العكس فشل كثيرا لكى يحصل على شهادة الثانوية وكانت أكثر مادة يجد فيها صعوبات هى مادة اللغة الانجليزية!! من المدهش أنه بعد سنوات استضافته جامعة أكسفورد ليلقى كلمة على طلبتها وطالباتها. وصل ونستون تشيرشيل بمظهره المعروف والسجار فى فمه وعصا يمسكها فى يده وقبعه سوداء على رأسه ! استقبله الحاضرون بعاصفة كبيرة من التصفيق وانتظروا كلمته بفارغ الصبر لم يتكلم تشرشل لمدة خمس دقائق ولكنه كان فقط ينظر إلى الحاضرين ثم قال:

لا تستسلم أبدا ، ثم كرر مرة أخرى ، *لا تستسلم أبدا*

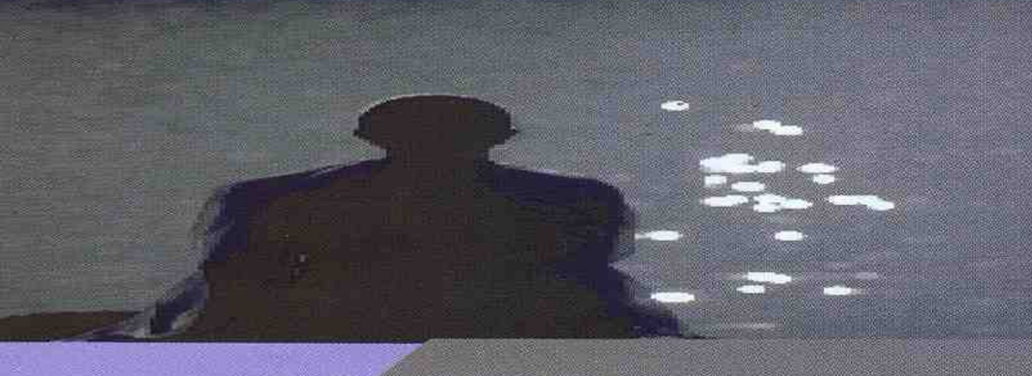
ثم ترك المنصة ومشى نحو الجمهور وقال مرة أخرى بصوت قوى

لا تستسلم أبدا مهما الظروف والتحديات

وخرج من القاعة وسط دهشة الحاضرين فقد كانت أقصر محاضره سمعها طلبة جامعة أكسفورد ولكنها تركت أكبر الاثر فى نفوسهم وحياتهم

قال الكسندر جراهام بيل

- ما هى هذه القوة ؟ لا أستطيع القول . كل ما أعرفه هو أنها موجودة فى داخلنا ،
وتتواجد فقط عندما يكون الشخص فى حالة ذهنية تجعله يدرك تماما ما يريد -
وملتزم به ولا يتركها مهما كانت التحديات



"ما يعيش فى قلبى . ويسرى فى عروقى ودمى،
ويسيطر على فكرى ووجدانى .
يجب أن يخرج للحياة"

الآن دعنى أسألك

ما هو معنى الحياة بالنسبة لك ؟
اجابتك على هذا السؤال يعطى ويشير إلى قيمة ومن خلال هذه القيمة يبنى الانسان حياته حولها .
والحقيقة أنه مهما قلت أو فكرت فإن معنى حياتك أبعد بكثير مما تتخيل!! فهو أبعد من انجازاتك بكل أنواعها سواء كانت هذه الانجازات شخصية أو مادية . هو أبعد من مستقبلك ومهنتك . من عائلتك وعلاقاتك . من أموالك وماتحصل عليه. من شهاداتك وخبراتك . هو أبعد من راحتك الذهنية وحتى أبعد من سعادتك !
فالمعنى الحقيقى للحياة تكمن فى حب الله سبحانه وتعالى والارتباط به.
قال الله سبحانه وتعالى فى كتابه الكريم

" ما خلقنا الجن والإنس إلا ليعبدون"

فكل منا خلق من أجل عبادة الله سبحانه وتعالى . فمنه أتينا ومن أجله سعينا وإليه مرجعنا.

عبر التاريخ البحث عن معنى الحياة والغرض منها حير الكثير من الناس والعلماء والباحثين وحتى بعض أهل الدين .
لماذا؟ لأنهم بدأوا من المكان الخاطىء وهو البحث عن الذات فكانت أسئلة البحث تدور حول :

من أنا ؟ ماذا أريد ؟ ما هى أحلامى وأهدافى وكيف أحققها ؟ كيف أبنى مستقبلى؟
كيف أشعر بالأمان ؟ كيف أكون مرتاح ماديا ؟ كيف أكون علاقات قوية ؟

كانت نتيجة هذه الأبحاث هى الجرى وراء الأهداف وكيفية تحقيقها . وأنا أيضا كنت فى هذه الدوامة من التخطيط لتحقيق الأهداف وكنت متميزا فى أن أفعل وأن أحصل على نتائج رائعة حتى أصبحت معروفا فى العالم بنجاحاتى المادية !! ولكن مع مرو الزمن وجدت أن هذه الانجازات لم تعد تعنى شيئا كبيرا فبحثت أكثر فوجدت أن معظم أغنياء العالم مصابون بأمراض نفسية!! لماذا؟ مع أنهم يملكون كثير من الأموال وعندهم كثير من النفوذ والسلطة والعلاقات.!!!
لماذا يكتئب شخص كهذا؟
ومع مرور الزمن وجدت أن هؤلاء الناس بحثوا فى المكا ن الخاطىء فوصلوا إلى المكان الخاطىء!!
لقد بدأت هذه الحكمة التى تقول:

" ما يعيش فى قلبى ويسرى فى عروقى ودمى،
ويسيطر على فكرى ووجدانى . يجب أن يخرج للحياة "



" ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى، ويسيطر على فكرى ووجدانى ، يجب أن يخرج للحياة "

بقصص مادية من الناجحين والمتميزين فى النجاحات المادية والتى من الممكن جدا أن نتعلم منهم ونسير على خطاهم لكى نحقق ما حققوه. ولكن هدفى الحقيقى من هذه الحكمة أبعد من ذلك بكثير وتركيزه الأساسى روحانى وجزوره تكمن فى النجاح مع الله سبحانه وتعالى ومن هنا تصل إلى غايتك فى الدنيا والآخرة بإذن الله سبحانه وتعالى وليس العكس كما يفعل معظم الناجحين الذين يعتقدون أن المادة والتكنولوجية هى السبب فى النتائج التى حصلوا عليها. لذلك نجدهم يعيشون معيشة ضنكا لا يوجد فيها طعم ولا معنى إلا بعض الملذات التى تنتهى لمجرد حدوثها فلا يجد الشخص ما يسعده فيصاب بالاكتئاب !

ولكن عندما تعلم تماما أنك خلقت لله سبحانه وتعالى وفى النهاية تعود إليه عز وجل ، وأن كل شىء فوق أو تحت ، يمينا أو يسارا ، مرئى أو غير مرئى من الله عز وجل ويعود إلى الله عز وجل .

هنا فقط ستجد المعنى الحقيقى للحياة .
هنا فقط تفهم معنى وجودك فى الحياة .
وهنا فقط تكون سعيدا فى الحياة.

الآن دعنا نبدأ من جديد ونفهم معنى الحكمة :

الجزء الأول فيها يقول : " ما يعيش فى قلبى"

إذن ما يعيش فى القلوب هو القيمة الأساسية التى ينظر إليها الله سبحانه وتعالى .هو القوة الدافعة التى تجعل العقل يفكر ويخطط ويجعل الجسد يحرك وينفذ. فلو كان ما فى القلب الرغبات المادية لكانت الأفكار مادية ولكان السلوك مادى ، ولو كان ما فى القلب روحانى كانت الأفكار روحانية وأصبح السلوك روحانى.

فماذا يعيش فى قلبك ؟

ما هو الموجود فى داخلك ويتنفس معك ويتحرك مع كل ضربة من ضربات قلبك وتريده أكثر من أى شىء فى حياتك ؟



" ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى،
ويسيطر على فكرى ووجدانى ،
يجب أن يخرج للحياة "

وتكملة الجزء التالى من الحكمة هو

- ويسـرى فـى عروقـى ودمـى-

ما هو الشىء الذى يسرى فى العروق والدم ؟
لنفترض أن ثعبان عض انسان . ما الذى متوقع أن يحدث ؟ طبعا يسرى السم فى الدم والعروق فيسبب نتائج خطيرة قد تصل إلى الموت . ولكن هل عضة الثعبان هى التى تقتل انسان أم السم الذى يسرى فى العروق والدم ؟
طبعا السم . فالعضة لها حدودها ةتترك اثرها الذى من الممكن أن لا يؤثر فى الانسان على الاطلاق لو كان الثعبان غير سام.
إذن ما يجرى فى العروق والدم نابع مما يعيش فى القلب . فلو كان ما يعيش فى القلب حقد أو غيرة أو حسد أو كره سنجد أن النتيجة تسرى فى العروق والدم وهذا ما يسبب االسلوك والفعل.
والجزء التالى من الحكمة هو :

- ويسيطر على فكرى ووجدانى-

فى كتابى - قوة التفكير - كتبت عن قوة الفكر وتأثيره على كل شىء فى حياتنا. فافكر يؤثر على الذهن والحواس والجسم والأحاسيس والسلوك ويسبب النتائج والواقع. والفكر يتخطى حاجز الزمن فيمكن أن تفكر فى شىء حدث فى الماضى أو من المحتمل أن يحدث فى المستقبل. والفكر يتخطى المسافات فمن الممكن أن تفكر فى شخص ما فى كندا أو أى مكان فى العالم. قال بـودا :

- ما يفكر فيه الانسان يصبحه -

لذلك عندما يسيطر ما فى القلوب على الفكر يصبح قوة تتحرك فى كافة الاتجاهات وتؤثر على كل أركان الحياة فتجد الشخص يفكر فى الشىء الذى يريد أكثر من أى شىء آخر فى حياته بأكملها لأن الفكرة الملحة تأخذ الأولوية بالنسبة للعقل لأنها مرتبطة بالوجدان والأحاسيس والرغبة المشتعله



" ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى،
ويسيطر على فكرى ووجدانى ،
يجب أن يخرج للحياة "

ثم يأتى الجزء الأخير من الحكمة الذى يقول :

" *يجب أن يخرج للحياة* "

كما هو الحال فى الجنين الذى اكتمل نموه فى داخل بطن الأم ومضى فترة اقامته تسعة أشهر كاملة لن يستطيع أى مخلوق أن يمنعه من الخروج ، تماما مثل القيمة التى عاشت فى القلب ،وسرت فى العروق والدم ، وسيطرت على الفكر والجدان ، يجب أن تخرج للحياة لأنها أصبحت قوة ضاربة مستعدة للانطلاق.

الآن دعنى أسألك

هل عندك هدف محدد تريد أن تحققه أكثر من أى شيء آخر فى حياتك ؟
هل نيتك من تحقيق هدفك هو أن تقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى ، وأن تساعد به أكبر عدد ممكن من الناس ؟
هل يعيش هدفك فى قلبك فتشعر به مع كل ضربة من ضرباته ؟
هل تشعر به يسير فى عروقك ودمك ؟
هل تفكر فيه لدرجة أنك أحيانا لا تستطيع النوم بدون أن تفكر فيه وتحلم به ؟

ما هى اجاباتك على الأسئلة ؟ لو كانت اجاباتك " نعم " على هذه الأسئلة ،
أبشر فأنت فى الطريق الصحيح إن شاء الله لأن هدفك مستعدا أن يخرج للحياة .

دعنى أصحبك فى طريقنا إلى معرفة الفرق بين الرؤية والهدف والغاية والغرض ، حتى تستطيع أن تعطى الحياة لما فى قلبك فيربطك أكثر وأكثر بالله سبحانه وتعالى .

١- الرؤية :

هى نهاية المطاف لما هو موجود فى قلبك ،
هى الهدف المستمر فى الزمن الذى ترى نفسك تعيشه بكل تفاصيله،
هى الهدف الذى لا ينتهى ولا ينقطع لأى سبب حتى بسبب الموت.
فما هى رؤيتك؟
اكتبها ، واقرأها ، وفكر فيها ، واشعر بها تسرى فى عروقك ودمك.
استمر فى قراءتها بهذه الطريقة يوميا خاصة قبل النوم حتى تصبح حقيقة واقعه تعيش بها فى حياتك.



" ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى،
ويسيطر على فكرى ووجدانى ،
يجب أن يخرج للحياة "

٢ - الغايـــــــة

هى الارتباط الوثيق بالله سبحانه وتعالى الذى لا تريد من تحقيقها إلا مرضاة الله عز وجل .
هى القوة الرروحانية التى تعطيك الدافع للاستمرار فى تحقيق رؤيتك.
هى القيمة العليا الملتفة حول رؤيتك لتعطيها البركة والحكمة.
هى التى تجعلك تسير على الصراط المستقيم بإذن الله فلا تنجرف إلى الضياع فى الدنيا وملذاتها ولا تصاب بالغرور عند تحقيقها .

الآن أكتب غايتك واجعلها واضحة تماما، ثم أعد كتابة رؤيتك مصحوبة بغايتك . اقرأ رؤيتك الآن ومعها غايتك ستجد أن الرؤية أصبحت أقوى من قبل وأصبح لها المعنى الأساسى الذى تريده أن يستقر فى قلبك ويسرى فى عروقك ودمك.

٣ - الرغبـــــــة

هى الوقود الذى يعطى الرؤية الطاقة ويجعلها قوة لا تتأثر بأى شىء . فالرغبة المشتعلة تعطى الفكر قوة وتضاعفة شدة الأحاسيس وتحرك الانسان من مرحلة إلى أخرى فلا يتوقف بسبب المؤثرات أو الأحداث .
فمثلا الشخص الجائع الذى لم يأكل منذ أيام لا يرى إلا شىء واحد .. الطعام! لماذا؟ لأنه احتياج من احتيياجات بقاؤه وبدونه يموت لذلك تجد كل تركيزه وانتباهه عليه حتى يحصل عليه ويكمله. ما الذى كان وراء كل ذلك ؟ هى الرغبة المشتعلة التى أعطته الوقود اللازم للفكرو الحركة والاستمرار فيها حتى يحقق هدفه . نفس الشىء بالنسبة للرؤية فهى بمفردها قوة كبيرة تعطى للانسان معنى وأمل فى التقدم والنمو ، وعندما تكون مصحوبة بغاية مرضاة الله سبحانه وتعالى تصبح قوتها راسخة فى القلوب وتعطى الحياة الرغبة فيرغب الانسان تحقيق رؤيته لكى يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى ، ثم تعطى الأسباب المادية والصحية والشخصية والعائلية التى تدعم وتقوى ما تريد من رؤية فتزيد الرغبة قوة فتدفعك إلى الحركة فى طريق تحقيقها.
الآن .. دعنى أسألك :
ما هى نسبة رغبتك فى تحقيق رؤيتك؟
ما هى الأشياء التى تعطيك الرغبة المشتعلة لتحقق رؤيتك؟
هل ستكون أفضل مع الله سبحانه وتعالى ؟
هل ستتحسن صحتك ؟ هل ستتحسن شخصيتك ؟ هل ستتحسن علاقاتك العائلية والاجتماعية ؟
هل ستتحسن ماديا ومهنيا ؟ هل ستكون أسعد بتحقيقها؟ وهل ستجد معنى حقيقى لحياتك ؟



" ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى،
ويسيطر على فكرى ووجدانى ،
يجب أن يخرج للحياة "

٤- الأهــــــداف:

ما هو الهدف ؟ هو شىء يريده الانسان ينتهى بمجرد تحقيقه.

فمثلا لو تريد أن تشترى سيارة وتعمل بجد واخلاص حتى تحصل على المال اللازم لشرائها وبالفعل تشتريها وتشعر بالبهجة فى الحصول عليها ثم مع مرور فترة بسيطة من الزمن تتعود عليها فلا تشعر بنفس الشعور الأول الذى شعرت به عندما اشتريتها وحصلت عليها. وهذا هو الحال مع الأهداف ؟ لماذا لانها غير مرتبطة برؤية واضحة أو مصحوبة بغاية روحانية . فالأهداف الحقيقية هى التى لا تنتهى لمجرد تحقيقها لانها تتبع رؤية وغاية ولها غرض يجعلها لا تموت بسبب المؤثرات المادية أو حتى الزمنية. فالأهداف هنا هى الخطوات التى تؤدى إلى الرؤية وتخدم الغاية . فكل هدف يخدم الهدف الذى يليه ، و يقربك أكثر من الرؤية والغاية.

والأهــداف لهــا ثلا ثــة أنــواع أساسيــة:

١- الأهـداف قصيرة الـمدى :   ومدتها تكون من ساعة إلى ستة أشهر

٢- الأهداف متوسطة المدى: ومدتها من ستة أشهر إلى خمس أعوام.

٣- الأهداف طويلــة المــدى :   ومدتها من خمس سنوات إلى خمس وعشرون عاما

كما ترى الأهداف هى السلالم الموصلة للرؤية والتى تخدم الغاية وكل منها يكون الاساس للهدف الذى يليه وهكذا حتى تصل تحقيق الرؤية وفى كل خطوة تزداد ارتباطا بالله سبحانه وتعالى.

الآن دعنى أسألك :

هل وضحت لك الصورة فى معنى الرؤية وقوة الغاية وروعة الرغبة المشتعلة ؟
هل اتسعت آفاقك فى المعنى الحقيقى للأهداف ؟

الآن أكتب الأهداف قصيرة المدى والمتوسطة المدى وطويلة المدى وأربطهم بالرؤية والغاية ولاحظ قوة رغبتك.
الآن معك الصورة الكاملة لكى تحقق رؤيتك بإذن الله فلا تنتهى بأى مؤثر ولا تنتهى حتى بالموت.

الآن دعنى أعطيك استراتيجية متكاملة تستطيع أن تستخدمها فى الحال لكى تبدأ رحلة تحقيق رؤيتك وزيادة قوة ارتباطك بالله سبحانه وتعالى.


" ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى،
ويسيطر على فكرى ووجدانى ،
يجب أن يخرج للحياة "
الغاية
الرؤية
الهدف الرابع
الهدف الثالث
الهدف الثانى
الهدف الأول
الرغبة المشتعلة



" ما يعيش فى قلبى . ويسرى فى عروقى ودمى،
ويسيطر على فكرى ووجدانى ؛
يجب أن يخرج للحياة "

هذه هى استراتيجيتك فى تحقيق الرؤية

١- أكتب الرؤية التى تريد تحقيقها
٢- أكتب الغاية وكيف أن تحقيق رؤيتك يقربك أكثر من الله سبحانه وتعالى
٣- أكتب الغرض الذى من أجله تريد تحقيق رؤيتك على أن يكون فى الأركان السبعة للحياة المتزنة وهم:

" *الروحانى ، الصحى ، الشخصى ، العائلى ، الاجتماعى ، المهنى ، المادى* "

وكيف أن كل ركن من هذه الأركان سيجعل الغرض قوة ورغبة مشتعلة تدفعك للوصول إلى الرؤية وإلى الارتباط بالله سبحانه وتعالى

٤- اكتب ما ستفعله اليوم لكى تقترب من الرؤية مبتدأ من الهدف الأول
٤- الآن تنفس بعمق ثلاث مرات وأغمض عيناك وابنى صورة منك وأنت محققا لرؤيتك وغايتك
٥- أرجع فى الوقت الحاضر.

من اليوم أجعل الرؤية واضحة أنظر إليها يوميا وركز على الهدف حتى تحققه ولا تنظر ورائك ولا تستمع إلى آراء الحاقدين ولا تتأثر بمؤثرات الضائعين . كن ملتزما برؤيتك وغايتك ومرنا فى أسلوبك.
وتوكل على الله سبحانه وتعالى حق التوكل
قال الله سبحانه وتعالى فى القرآن الكريم فى سورة النجم الآية رقم: ٣٩(- ٤١)

" *وأن ليس للإنسان إلا ما سعى.*
وأن سعيه يرى، ثم يجزاه الجزاء الأوفى "

ولا تترك عملك أبدا مهما كانت الظروف قال النبى محمد عليه الصلاة والسلام: "*إن جاءك الموت وفى يدك عمل فأتمه*"
وقال خليل مطران *إعزم وكد فإن مضيت فلا تقف وأصبر فثابر فانجاح محقق*
ليس الموفق أن تواتيه المنى لكن من رزق الثبات موفق
وبذلك يصبح ما يعيش فى قلبك ويسرى فى عروقك ودمك . ويسيطر على فكرك ووجدانك يجب أن يخرج للحياة

وتذكر أن تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك. عش بحبك لله سبحانه تعالى.
وبالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وبأخلاق الرسل والأنبياء.
وعش بالعلم والكفاح . عش بالعمل والالتزام . عش بالصبر والمرونة. عش بالحب وقدر قيمة الحياة

استراتيجية الفعل

اليـــوم الأول:
الإدراك والفعل الداخلى

١- إقــرأ الحكمــة وافهمهــا جيــدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص
الـــدرس هـــو :
....
....
....
....

٣- أكتــب القــرار الــذى قررتــه
القــرار هـــو :
....
....

٤- أكتــب الفعــل الــذى ستفعلــه اليــوم
الفعــل هـــو :
....
....
....
....

٥- تنفــس بأسلـــوب (٤، ٢، ٨)
(٤ عــدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالاكسجين ، ٨ عــدات فــى الزفيــر). كلمـا كـان الزفيـر أطـول مـن الشهيـق تصل إلى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمض عينـاك وتخيل نفسـك وأنـت فـى الفعـل مستخدمـا الـدرس الـذى تعلمتــه.

٧- إبنى صورة منك وأنت متزنا مستخدما درسـك وواثقا من نفسك ، أجعل الصورة قريبة منـك وكبيـرة وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراهـا تطفـو فوقـك وحولـك

٨- كـرر هــذا الايحــاء ثــلاث مــرات :
" أنا واثق من نفسى ، انا متزن تماما ، الحمد لله "

٩- أفتــح عينـــاك

١٠- الاختبــار :
فكـر فى نفسـك وكأنـك فـى المستقبل تواجـه نفس التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطـوة الأولـى وإبـدأ فـى تنفيـذها الآن.....

لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملا "

استراتيجية الفعل

اليـــوم الثانـــى
الفعـل الإستراتيجـــى

١- اكتـب مـا فعلتـه اليـــوم:

مـافعلتـــه اليـــوم هـــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٢- أكـتب مـا حققتـــه اليــوم:

مـا حققتـه اليـــوم هــــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- قيـم مـا فعلتـه وحققتـه

تقييمـى فـي مـا فعلتـه وحققتـه اليـوم هــو :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- التعديـــــل:

١- بعـــد أن قيمـت مــا فعلتــه ، أكـتب التعديـل الـذى تـراه مناســـبا

١- ....

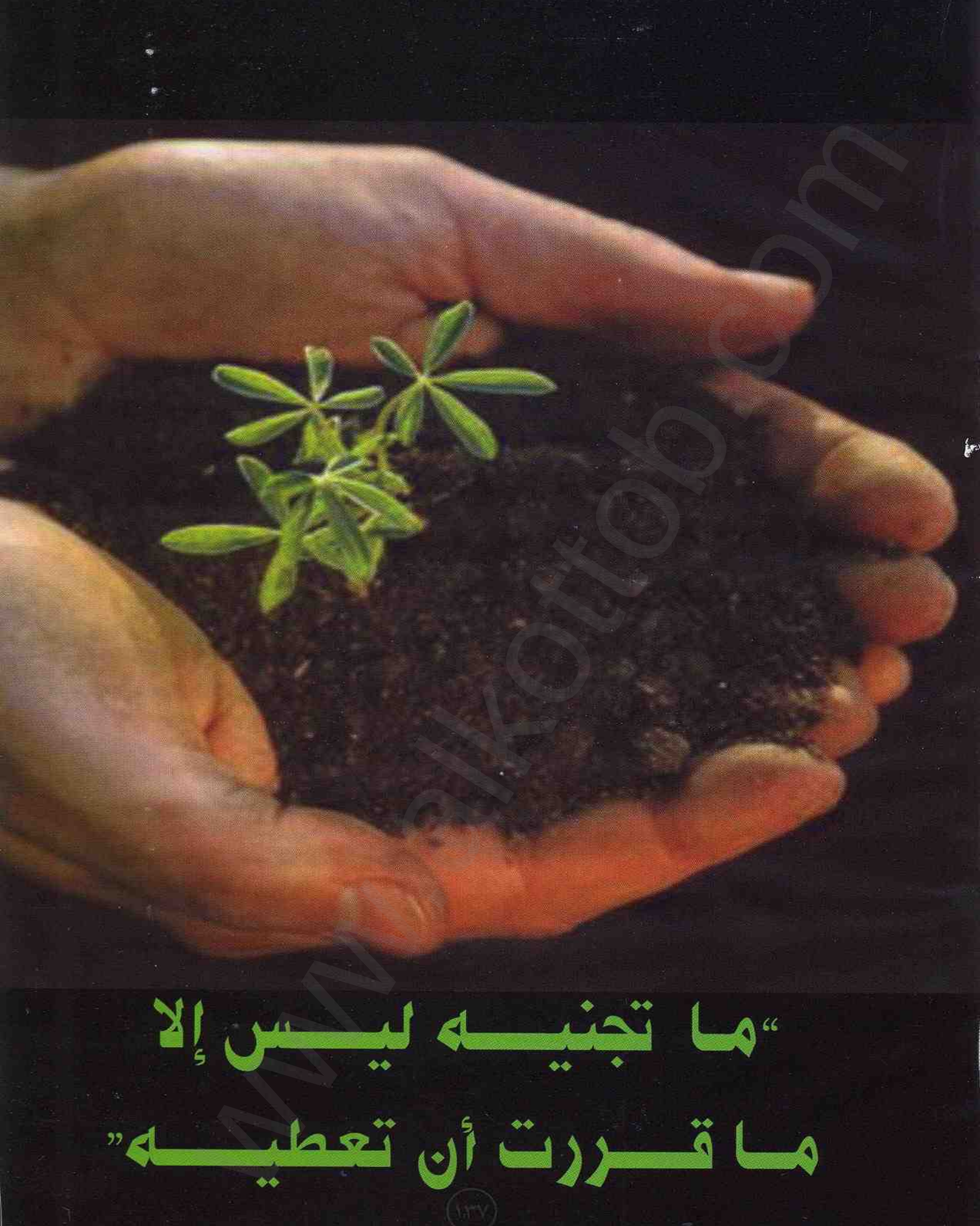
٢- ....

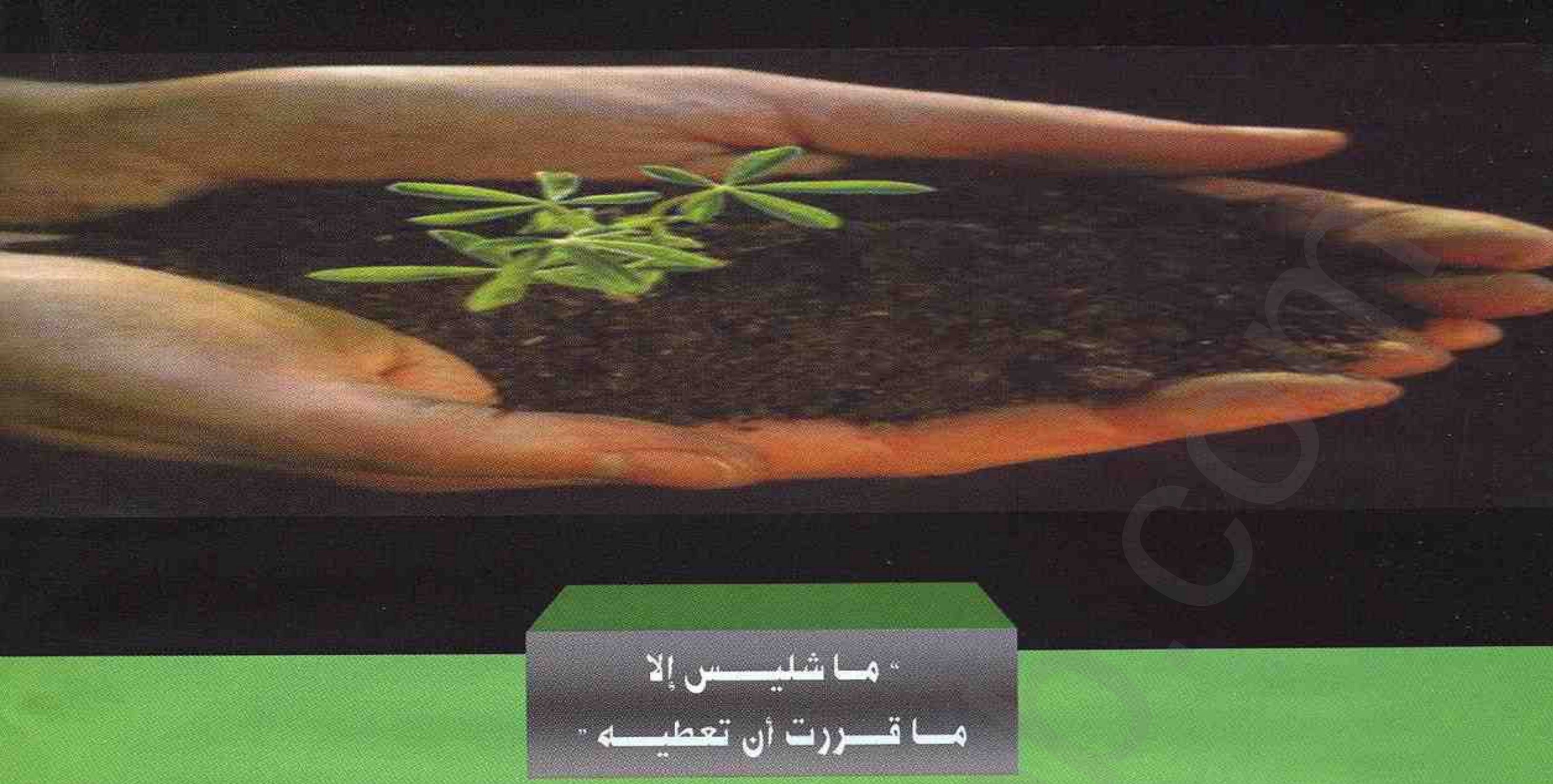
٣- ....

٤- ....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدما استراتيجيتك وأنت متزنا تماما. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على اللـه سبحانه وتعالى وكن واثقا أن اللـه عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملا "




"ما تجنيه ليس إلا
ما قررت أن تعطيه"



" مـا شليـــس إلا مـا قــررت أن تعطيـــه "

" مـا تزرعــه تحصـده مــن نفـس نوعـه "

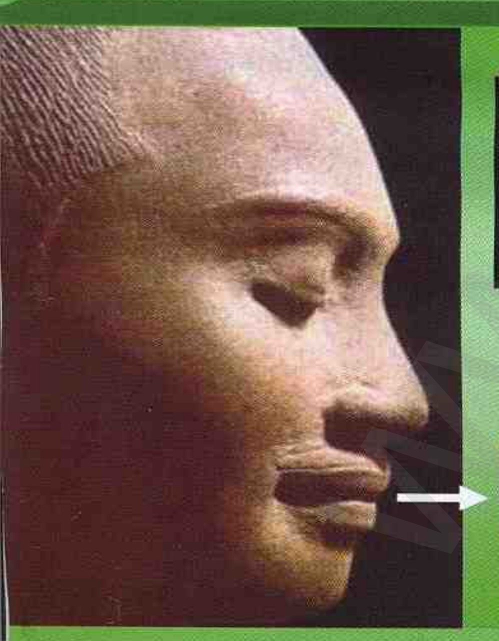
من اول الحكم التى تعلمتها من الفلسفة الصينية من كتاب " التـــــاو " وتعلمت كثيرا من معناه العميق. ثم قرأت فى كتب الحكم الفلسفية والحكم الروحانية وأيضا كتب دروس فى المعجزات ووجدت معانى كثيرة وعميقة لهذه الجملة التى تبدو بسيطة ولكن يكمن فى معانيها قيم ودروس عميقة.

هذا يذكرنى بقصة الأب الذى اصطحب إبنه سامى معه فى رحلة إلى الجبال والحدائق وعندما وصلوا بدأ الأب فى ترتيب معداته الخاصة وتجهيز المكان لكى يكون مناسبا لقضاء وقت ممتع مع إبنه وبينما كان الأب منهمكا فى عمله مشى سامى ليتفقد المكان حتى وصل إلى جبل كبير فدخل فيه وبعد دقائق فر هاربا مزعورا وهو يصرخ " أبى ، أبى" جرى الأب نحو سامى وضمه عليه وسأله ماحدث؟ فقال سامى وهو يرتعش أبى دخلت الجبل وكان هناك شخص يتكلم معى ويكرر كل صوت أفعله. فطلب الأب من سامى أن يأخذه إلى داخل هذا الجبل وبالفعل وصل الاثنين إلى داخل الجبل وهناك سأل الأب سامى أين هذا الشخص ياسامى ؟ فقال سامى لا أعرف ولكنه كان يردد ما كنت أقول. طلب الأب من إبنه أن يتكلم بصوت عالى فقال سامى وكأنه يتكلم مع شخص أمامه " مرحبا " فرد الصوت مرحبا فصرخ سامى خوفا وقال لأبيه ألم ترى يا أبى هناك شخص يختبىء فى هذا المكان ويريد أن يخيفنى. ابتسم الأب وطلب من سامى أن يتكلم بغضب ففعل وكرر الصوت نفس الشىء أى رد بنفس الصوت والحدة والغضب. فطلب الأب من سامى أن يقول شيئا مهذبا ففعل ورد الصوت بنفس الطريقة! قال الأب لا تخف يا سامى هذا ما يسمى بصدى الصوت. فسأل سامى بدهشة : ما هو صدى الصوت يا أبى؟ فقال الأب هذا صوت الحياة يابنى فما ترسله للعالم يعود عليك من نفس نوعه فكما رأيت وسمعت بنفسك ما قلته عاد عليك من نفس نوعه سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيا. سأل سامى الأب : أبى أنت تعلمنى أشياء كثيرة وهذا شىء مدهش جدا ولكنى لا أفهم ما تقصد بذلك فهل من الممكن أن تعلمنى أكثر يا أبى. ابتسم الأب فى سعادة لرغبة إبنه فى العلم وسأل سامى: قل لى يا بنى لو أردت أن أزرع تفاح ماذا أفعل؟ فرد سامى تضع بذور التفاح فى التربة الخاصة بها وفى درجة الحرارة المناسبة لها وتسقيها وتهتم بها. سأل الأب وعندما نفعل كل ذلك ماذا نجنى ؟ رد سامى نجنى تفاح يا أبى. سأل الأب هل من الممكن أن نزرع تفاح ثم نحصل على عنب ؟ فضحك سامى وقال: طبعا لا. فسأله الأب : ولما لا ؟ فرد سامى لأننا زرعنا تفاح سنحصد تفاح. ابتسم الأب وقبل إبنه وقال : هذا ما يحدث مع الحياة يا بنى فما تزرعه من حب يعود عليك بالحب.

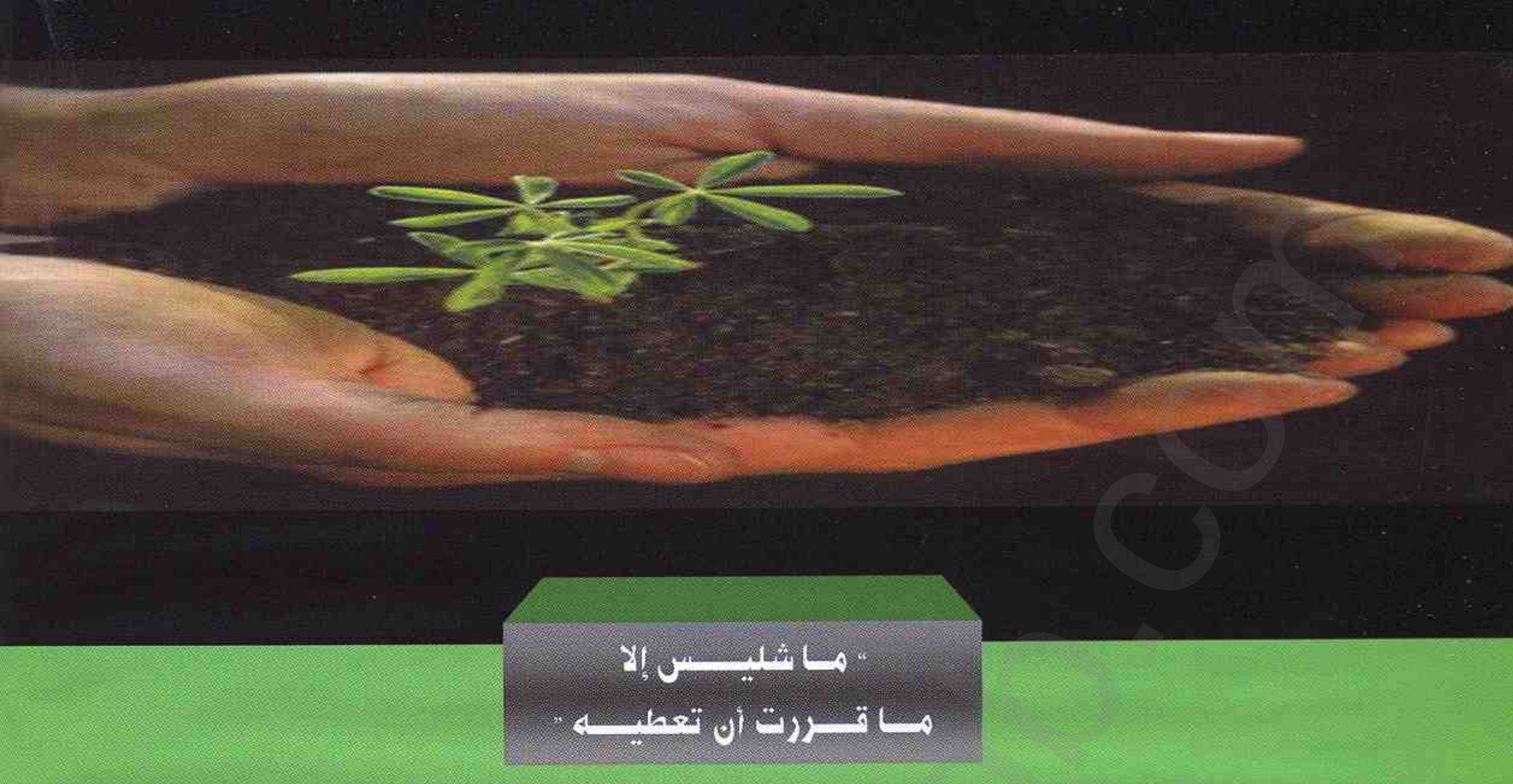
" مـا شليـــس إلا
مـــا قـــررت أن تعطيـــه "

وما تزرعه من تسامح يعود عليك بالتسامح وما تزرعه من عطاء يعود عليك بالعطاء وأيضا ما تزرعه من حقد وغضب وغيره وحسد يعود عليك بحقد وغضب. وغيره وحسد. فما تزرعه من عمل مهما كان هذا العمل فإن الحياة ترده لك بنفس الكمية وبنفس السرعة والقوة. فلو أردت يا بنى أن يحبك الناس أحبهم أنت أولا فيعود عليك الحب من نفس نوعه ، وإن أردت أن يحترمك الناس احترمهم أنت أولا لكى يعود عليك الاحترام من نفس نوعه. ثم اقترب الأب من إبنه وسأله: ماذا تعلمت اليوم يا سامى؟ فرد سامى قائلا:

" أن مـا أزرعــه ، أحصـده مـن نفـس نوعـه ،
ولا يمكـن أن احصـد إلا مـا أزرع.
فـإذا أردت حـب ، يجب أن أزرع حـب ،
وإن أردت سعـادة يجب أن أزرع سعـادة
فما أزرعـه مهمـا كـان نوعـه أحصـده مـن نفـس نوعـه "



" ما ترسله للعالم سواء كان سلبيا أو إيجابيا أو حتى روحانيا يعود عليك من نفس النوع وبنفس القوة "



" مــا شليـــس إلا
مـــا قـــررت أن تعطيـــه "

قانـــون العـــودة:

هو قانون روحانى عام يختص بكافة البشر يقول القانون:

- مـا ترسلـه يـدور ويعـود إليـك مـن نفـس نوعـه لأنـك مصـدره..
ومـا تقذفـه لأعلـى يسـقط عليك بنفـس السرعـة والقـوة لأنـك قاذفـه "

هذا القانون يذكرنى بفترة صعبة مرت على فى رحلة حياتى عندما كنت أشغل وظيفة المدير العام لإحدى فنادق الخمسة الأولى واستثمرت كل ما كنت أملك فى وقتها من مال وتعب وجهد ووقت وفوجئت بأن المستثمرين الآخرين قرروا معا أخذ مبالغ من البنوك ورهن الفندق والهروب من العقاب بقانون يسمى قانون التفليس فخسرت كل شىء وأخذوا سيارتى ورجعت بيتى لا أملك إلا ألف دولار لا أكثر ولا أقل!! كنا فى شهر رمضان وكان اليوم يوافق يوم جمعة فذهبت إلى المسجد مبكرا وصليت عشر ركعات لله سبحانه وتعالى وصليت ودعيت وأنا موقن أن الله سبحانه وتعالى لن يتركنى وأنه قريبا جدا إن شاء الله سيأتى الفرج. سمعت شيخ المسجد الشيخ خالد البقار يطلب من المصليين أن يبقوا لدقائق بعد الصلاة فبقيت وقال الشيخ خالد " نحن فى شهر البركة والغفران نريد أن يكون عندنا برنامج فى الراديو لكى نساعد أكبر عدد ممكن من الناس وقال: لقد استطعنا بفضل الله عز وجل أن نجمع المال ولكن ينقصنا ألف دولار لكى نأخذ البرنامج وبقى لنا يومين لكى ندفع المبالغ أو نفقد العقد كله!! أحسست أن الله سبحانه وتعالى يختبرنى وأنا فى هذه المحنة وقلت فى نفس الشيخ خالد يطلب ألف دولار وأنا معى الألف دولار فى جيبى وهى كل ما أملك. ألهمنى الله عز وجل فأعطيت المبلغ كله للشيخ خال وطلبت منه أن يدعو لى فقال: يادكتور إبراهيم إن الله يحب المحسنين ولا يضيع أجر من أحسن عملا فأبشر بالخير إن شاء الله. خرجت من المسجد وأنا فى قمة السعادة. عندما رجعت إلى منزلى قالت لى زوجتى أن مدير شركة كبيرة يريد أن يتحدث إليك فطلبته وطلب أن يقابلنى فذهبت إليه وفوجئت به يطلب منى أن أدرب فريق عمله وأن عنده ميزانية تقدر بعشرة آلاف دولار وطلب منى أن أقبل عرضه ووعدنى أن يزيدنى فى المستقبل!! سعدت جدا ليس فقط بالفرصة الرائعة التى سنحت لى ولكن بحب الله عزو جل وروعته وحنانه وبأنه معى يفتح لى بابا جديدا. مرت الأيام وقمت بتدريب الشركة على فلسفة المبيعات وبعد التدريب فوجئت بالمدير العالم للشركة يطلب منى أن أعمل كمستشار التدريب للشركة لمدة سنة بمرتب شهرى عشرة آلاف دولار!! أى أن المجموع سيكون مائة وعشرون ألف دولار فى السنة! رجعت البيت وصليت عشر ركعات حمد وشكر لله عز وبدأت رحلتى فى التنمية البشرية من نجاح إلى آخر وعلمت كل العلم أن ما أعطيته كان الجزور الأساسية لما أستقبلته. هـذا هـو قانـون العـــودة.

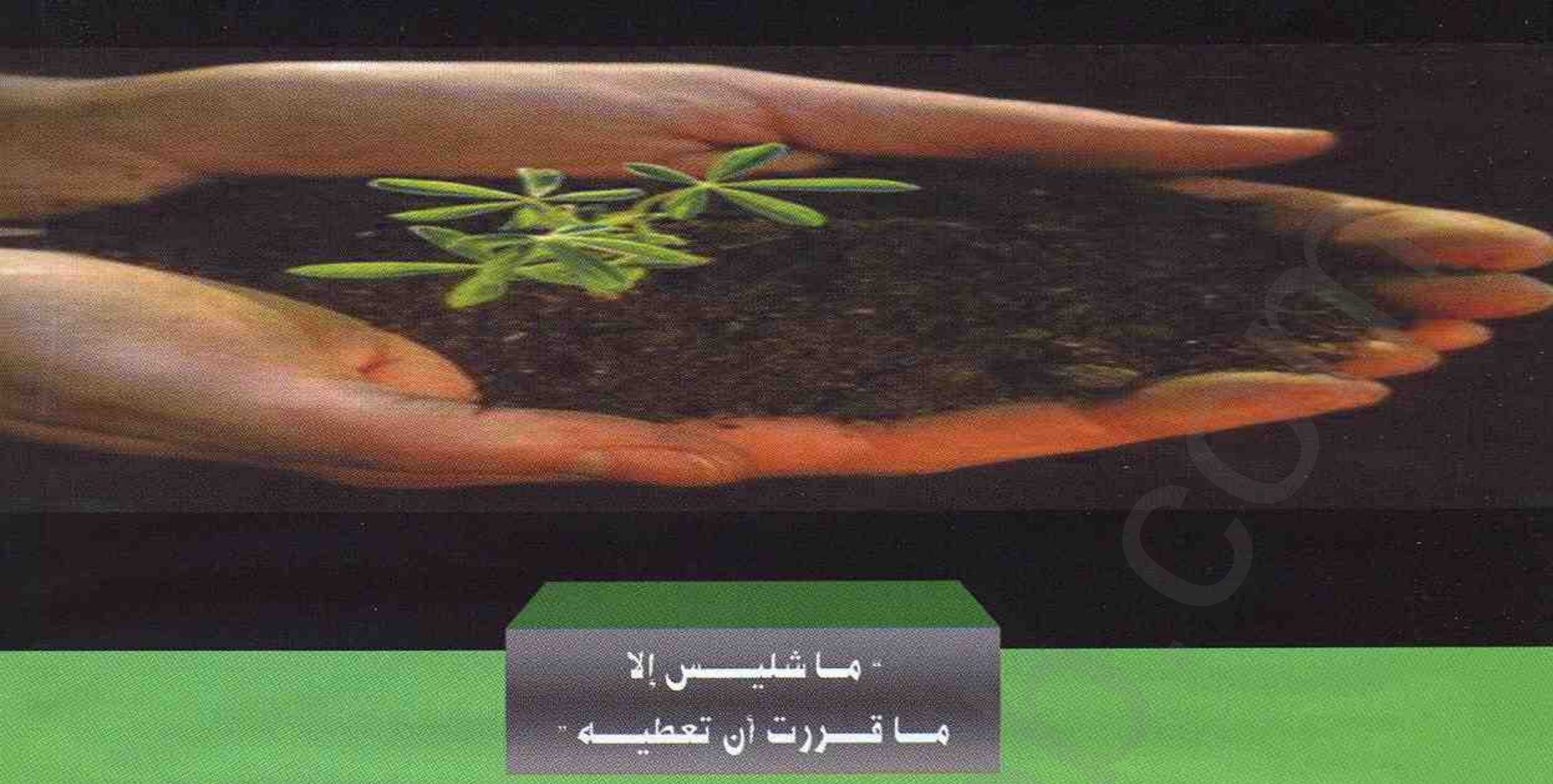


" مـا شليـــس إلا
مـــا قـــررت أن تعطيـــه "

وقانــون الكرمــة يقــول

" مـــا تزرعـــه هـــو مـــا ســـوف تحصـــده ،
مـــا تعطيـــه هـــو مـــا ســـوف تحصـــل عليـــه ،
أفعـــل للآخريـــن مـــا تريدهـــم أن يفعلـــوه لـــك ،
لا تفعـل للآخريـــن مـــا لا تريدهم أن يفعلـــوه لـــك ،
بإظهـــارك الرحمـــة للآخريـــن ستظهـــر الرحمـــة عليـــك ،
وبإظهـــارك المحبـــة للآخريـــن ستظهـــر المحبـــة عليـــك. "

أصيبت مريم وهى فى الثالثة من عمرها بحمى شديدة تركتها مشلولة من العنق إلى أسفل فكانت لا تتحرك ولا تلعب مع الأطفال ولا تستطيع أن تفعل أى شيء بمفردها فكانت تبكى معظم الوقت وتنام بعض الوقت . مرت السنوات وأصبحت مريم فى السابعة من عمرها وتعيش بنفس الأسلوب وتزداد تعاسة فى كل يوم . قرر الأب أن يفعل شيئا لإبنته فأخذها معه إلى المسجد لصلاة الجمعة وكانت الخطبة عن العطاء وكان الإمام ممتازا جدا فكان تأثيره كبير على مريم . بعد الصلاة طلبت مريم من والدها أن يأخذها إلى الإمام لتسأله كيف تعطى؟ وبالفعل أخذها والده إلى الشيخ فاستقبلها استقبالا حارا فسألته مريم : كيف أستطيع أن أعطى وأنا هكذا لا أستطيع الحركة؟ فقال الشيخ : تستطيعى أن تعطى حبك ووقتك وهذا كثير جدا يا مريم فأبدأى من اليوم. طلبت مريم من أبيها أن يساعدها فى عمل ما طلبه الشيخ فأخذها الأب معه فى زيارة إحدى المستشفيات الخاصة بكبار السن الذين يعيشون بمفردهم ولا أحد يسأل عنهم. اشترى الأب لمريم بعض الحلوى لكى تعطيها للمرضى وهناك كانت تشير إلى الشخص فيقوم الأب بإعطائها الحلوى فيشكرها المرضى ويدعوا لها فشعرت مريم بشعور لم تشعر به من قبل واستمرت الجولة حتى وصلت مريم إلى غرفة سيدة مسنة فى الثمانين من عمرها تجلس فى سريرها وهى تبكى. طلبت مريم من الأب أن يعطيها قطعتين من الحلوى وأن يجلسها بجانبها ففعل فسألته مريم. سيدتى لماذا تبكى؟ فردت المرأة المسنة وقالت : اليوم هو عيد ميلادى وأنا بمفردى تماما ودعوت الله سبحانه وتعالى أن يرزقنى بأحد يقضيه معى فأرسلك لى الله عز وجل. ثم اقتربت من مريم وطلبت من الأب أن يقربها منها أكثر لكى تأخذها فى حضنها وبالفعل حضنت المرأة مريم وهى تبكى وتقبلها وتدعو لها الله سبحانه وتعالى. وكانت المفاجأة أمام الجميع تحركت مريم ، حركت زراعيها وحضنت المرأة بقوة وهى تبكى معها وبكى الأب من الفرحة بشفاء إبنته وعرف أن ما أعطته مريم من حب عاد إليها بالشفاء ، وما أعطته من وقت عاد عليها بالسعادة.



" ما شليس إلا
ما قررت أن تعطيه "

الحقيقة أنه عندما تعطى فأنت تستقبل ما أعطيته من الله سبحانه وتعالى فتصبح قناة وصل من الله عزو جل إليك ثم منك إلى الآخرين. فإذا أردت أن تستقبل يجب عليك أن تعطى وكلما زاد عطاؤك كلما زاد استقبالك وكلما زادت بهجتك وسعادتك وهذه السعادة لا تنتهى بعد انتهائها ، ولكنها تبدأ من الوقت الذى قررت فيه أن تعطى وتزداد قوة وحدة عند العطاء ثم تتضاعف عند الانتهاء من الفعل وتظل فى داخلك مدى الحياة. لأن العطاء ليس لك ولا للشخص الآخر ولكنه لله سبحانه وتعالى فالله عز وجل يحب المحسنين. الذين يعطون لوجه الله وللتقرب من الله.

" من المهم أن تعطى .
ومن الأهم كم من الحب وضعت فيما أعطيت "

العطاء قوة تجعلك تشعر بالسعادة وعندما تعطى بحب وحنان تشعر بسعادة أكبر.
فمثلا عندما تقرر أن تعطى مسكين جنيها فلك حسنتك عند الله عزو جل لأنها صدقة فلها عشر أمثالها إن شاء الله ولكنك تستطيع أن تستفيد أكثر بكثير من هذا العطاء ! كيف ؟

١- أعطى الجنية فتكون لك صدقة إن شاء الله.

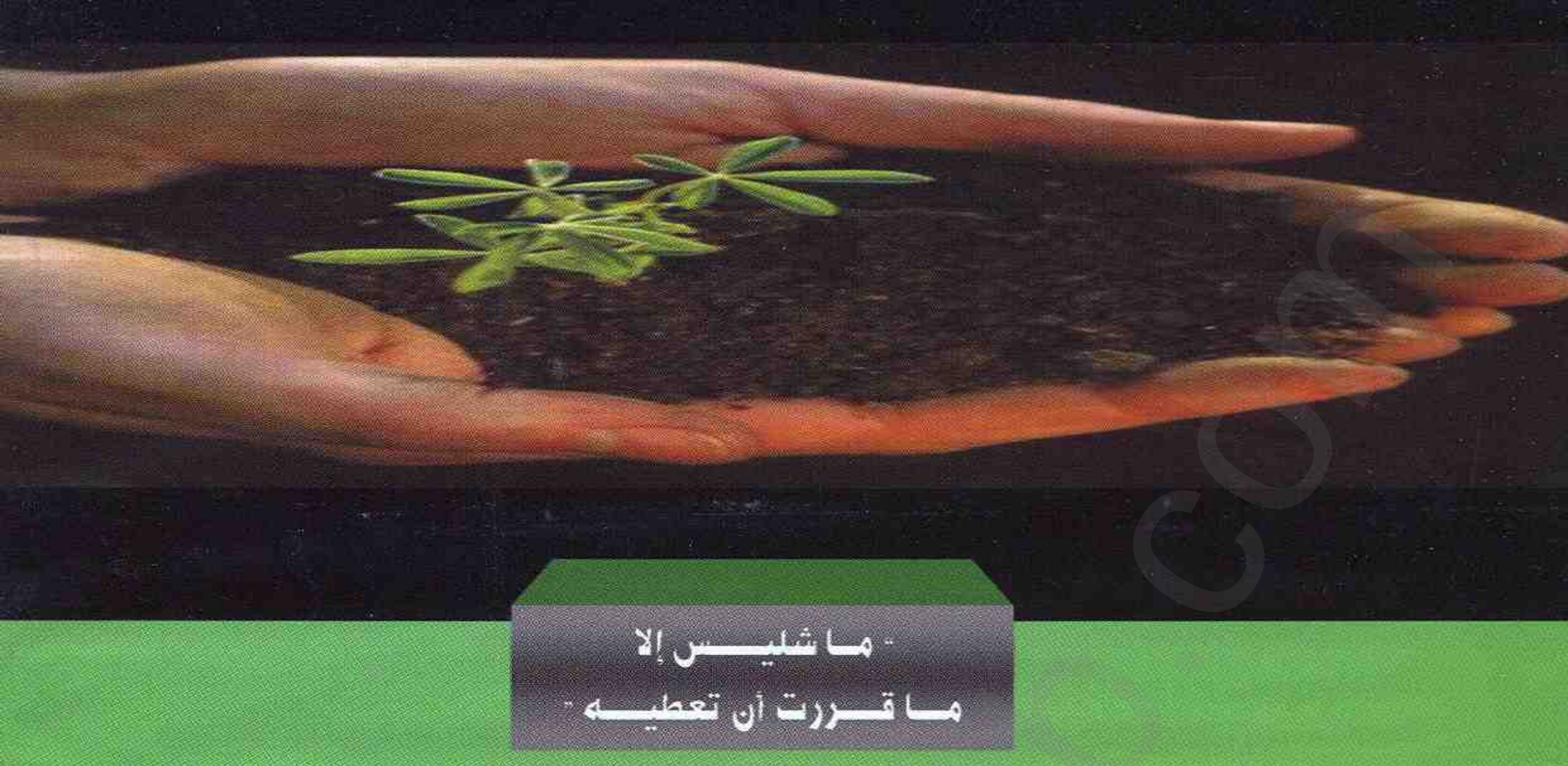
٢- أعطى بابتسامة فتكون لك صدقة إن شاء لأن الرسول عليه الصلاة والسلام قال: " *تبسمك فى وجه أخيك صدقة* "

٣- أعطى بحنان وحب تاخذ صدقة إن شاء الله لأنك وضعت فى عطاؤك حب فأسعدت هذا المسكين بحنانك. قال الرسول عليه الصلاة والسلام : " *أحب الناس إلى الله من يدخل السرور على قلوب الناس*".

٤- أعطى بكل ما سبق ذكرة بالاضافة إلى الدعوة ، فأدعو الله سبحانه وتعالى أن يرزق هذا المسكين من أوسع أبوابه.

وبذلك تستفيد من عطاؤك البسيط فى القيمة الماديية أكبر استفادة فى القيمة الروحانية.
وأصبحت قناة وصل من الله سبحانه وتعالى وإلى الآخرين فتسعد وتتمتع بالاستقبال ثم تستعد وتتمتع بالارسال.


" مـا شليـــس إلا
مـا قـــررت أن تعطيـــه "
قناة الوصل الروحاني
استقبال
استقبال
ارسال
ارسال
تستقبل من الله سبحانه
وتعالـى فتعطـى النـاس
بحـب وحنـــان
يدعو لك الناس فتعود إلى
الـلـه سبحانـه وتعالى
فيزيـدك بركـة وعطـاء



" مـا شليــس إلا مـا قـــررت أن تعطيـــه "

ولكن ماذا نعطى بالتحديد ؟

فى رأى هناك سبعة أبواب للعطاء :

١- المـال : من المعروف أن تعطى ما تبقى عندك من مال ولكن الروعة الحقيقية فى أن تعطى ما عندك ولو قليل

٢- العلم : أن تتعلم ثم تعلم الآخرين بدون مقابل . ولو كنت تعيش من ذلك أعطى نسبة للمحتاجين الذين لا يستطيعون دفع مبالغ العلم

٣- الوقت : من المعروف أن الشخص العادى يشاهد التلفاز أكثر من عشرون ساعة فى الأسبوع أعطى نصف هذا الوقت للمحتاجين وقد يكون ذلك فى زيارة المرضى أو فى مساعدة شخص على النجاح.

٤- التسامح : التسامح من سمات الأقوياء وهو عطاء تستفيد منه أنت أكثر من الآخر لأنه يعود عليك بالراحة والخيرات . قال الرسول عليه الصلاة والسلام " *من لا يغفر لا يغفر له* ".

٥- التشجيع : أحيانا تشجيع شخص للتقدم فى شىء ما يكون له أثر أكبر من اعطاؤه المال فكن مشجعا وأجعل تشجيعك يخرج من قلبك

٦- الانصات : الانصات يساعد على العلاج فمن الممكن أن يكون شخص ما يمر بأزمة ويحتاج لأحد أن يسمعه ، فأنت بذلك تعطيه آذانك الصاغية باهتمام وحب فتترك فى نفسه راحة واطمئنان.

٧- السؤال : أن تضع فى جدولك اليومى الاتصال ببعض الناس لكى تسأل عنهم بدون أن تطلب منهم أى شىء وبذلك فأنت تدخل البهجة على قلوبهم

كما ترى ، العطاء روعة وقوة ويعود عليك بأكثر مما تعطى . ففى كل لحظة من حياتنا عندنا اختيارات لا محدودة والاختيار الأكثر أهمية هو الذى يدخل البهجة والسعادة على قلبك وفى نفس الوقت يدخل السعادة والبهجة على الآخرين وأيضا فى نفس الوقت يجعلك تقترب أكثر وأكثر من المعطى بدون حدود . من أكرم الأكرمين ، من الحنان المنان ، من الله عز وجل.

فمن اليوم أجعل ما تجنيه ماقررت أن تعطيه وستجد بنفسك أنك ستصبح قناة وصل روحانية تعطى الخير أينما كنت.
وتذكر أن تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك . عش بحبك لله سبحانه وتعالى وبالتطبع بأخلاق الرسول علية الصلاة والسلام وبأخلاق الرسل والأنبياء والأولياء الصالحين . عش بالعلم والكفاح
عش بالفعل والالتزام . عش بالصبر والمرونة . عش بالحب والعطاء . وقدر قيمة العطاء . ووقدر قيمة الحياة .

استراتيجية الفعل

اليوم الأول:
الإدراك والفعل الداخلى

١- إقرأ الحكمة وأفهمها جيدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص

الدرس هو :

....

....

....

....

٣- أكتب القرار الذى قررته

القرار هو :

....

....

٤- أكتب الفعل الذى ستفعله اليوم

الفعل هو :

....

....

....

....

٥- تنفس بأسلوب (٤ ، ٢ ، ٨)
(٤ عدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ، ٨ عدات فى الزفير). كلما كان الزفير أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمض عيناك وتخيل نفسك وأنت فى الفعل مستخدما الدرس الذى تعلمته.

٧- إبنى صورة منك وأنت متزنا مستخدما درسك وواثقا من نفسك ، أجعل الصورة قريبة منك وكبيرة وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الايحاء ثلاث مرات :

- أنا واثق من نفسى ، انا متزن تماما ، الحمد لله -

٩- أفتح عيناك

١٠- الاختبار :

فكر فى نفسك وكأنك فى المستقبل تواجه نفس التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطوة الأولى وإبدأ فى تنفيذها الآن.....

لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملا "

استراتيجية الفعل

اليــــوم الثانــى
الفعـل الإستراتيجــى

١- اكتــب مــا فعلتــه اليــــوم:

مـافعلتــه اليـــوم هـــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٢- اكـتـب مـا حققتـه اليــــوم:

مـا حققتـه اليـــوم هـــو:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- قيــم مــا فعلتــه وحققتــه

تقييمـى في مـا فعلتـه وحققتــه اليــوم هــو :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٣- التعديــــل:

١- بعـــد أن قيمـت مــا فعلتــه ، اكـتب التعديــل الــذى تــراه مناســـبا

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدما استراتيجيتك وأنت متزنا تماما. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل، توكل على اللـه سبحانه وتعالى وكن واثقا أن اللـه عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملا "

الخاتمة



أنت أقوى مما تخيل



أنت أقوى مما تخيل

هكذا بدأت حكاية أبلة نعمت المدرسة مع التلميذ تامر الصغير عندما وجدته وحيدا ضائعا خائفا . قالت له.

" لا تجعــل الأحــداث أو الأشــياء أو النــاس يؤثــرون عليــك ياتامــر

أنــت أقــوى ممـــا تخيـــل "

بدأت القصة عندما بدأت الشابة نعمت عملها فى مدرسة ابتدائى ومثل كل أبلة متميزة بدأت أبلة نعمت بالتعرف على تلاميذها من ملفاتهم والنتائج التى حصلوا عليها من قبل وتقارير المختصين عن شخصياتهم وسلوكياتهم. من بين الملفات وجدت أبلة نعمت ملف تامر وكان عمره سبع سنوات وكان متميزا حتى توفت أمه التى كان مرتبط بها ارتباط وثيق ولا يفارقها أبدا إلا فى حالات الضرورة القسوى . قرأت ابلة نعمت التقارير كلها وبدأت فى العمل مع التلاميذ ونسيت موضوع تامر لانشغالها فى أعمالها. مرت الأيام وجاء العيد وقدم كل تلميذ هدية لأبلة نعمت وكانت الهدايا بسيطة وجميلة وملفوفة فى أوراق ملونة ما عدا هدية تامر فكانت عبارة عن أسورة نحاسية قديمة تنقصها ثلاث فصوص وزجاجة كولونيا مملوءة للنصف. ضحك التلاميذ وسخروا منه ولكن أبلة نعمت لبست الأسورة واستخدمت الكولونيا . اقترب تامر من أبلة نعمت وقال : الله يا أبلة نعمت رائحتك رائعة مثل ماما تماما وأسورة ماما جميلة جدا فى يدك وبكى فقبلته أبلة نعمت وشكرته أمام كل الطلبة والطالبات وطلبت منهم أن يصفقوا له. بعد الانتهاء اليوم الدراسى لم تستطع أبلة نعمت أن تنام الليل وكانت تفكر أن تتخصص فى مساعدة الأطفال المتعسرين مثل تامر وبالفعل بدأت أبلة نعمت وكان أول من بدأت به هو تامر فكانت تساعده نفسيا ومعنويا ودراسيا حتى أصبح تامر من المتفوقين وحصل على ٩٠٪ فى امتحان الابتدائية النهائى وكان ترتيبه الثالث على المدرسة بأكملها فكانت سعادة أبلة نعمت لا تقدر بالمال. فى يوم كانت أبلة نعمة فى بيتها تقرأ فوجدت ورقة قذفها شخص لها من تحت عقب الباب فأخذتها أبلة نعمت وفتحتها فكانت من تامر قرأتها والدموع تنساب على خديها .

أنت أقوى مما تخيل

هذه هى الكلمات :

- أبلة نعمت مهما شكرتك فلن أوفيك حقك على ،
انقذتينى من الضياع حتى أصبحت من المتفوقين ،
ساعدتينى لكى أتخطى ألمى وحزنى فى فقدان أمى الحبيبة ،
أمنت بى وبقدراتى وامكانياتى ،
أبلة نعمت انت أحلى وافضل وأطيب أبلة عرفتها فى حياتى "
الله يسعدك ويجزيك خير"
إبنك الحبيب تامر

لم تنم أبلة نعمت هذه الليلة من فرحتها بتفوق تامر وشكرت الله سبحانه وتعالى على هذه الهدية التى لا تقدر بثمن وقررت أن تعطى تامر اهتمام أكبر حتى آخر يوم فى حياتها.

مرت الأيام والسنين وأبلة نعمت تهتم بتامر اهتماما كبيرا فكان دائما من المتفوقين حتى وصل إلى شهادة الاعدادية فحصل على ٩٨٪ وكان ترتيبه الأول على المدرسة فاحتفلت به ادارة المدرسة ومنحته ميدالية المتفوقين فأخذ الميدالية ووضعها حول رقبة أبلة نعمت وقال : لولاك ياأبلة نعمت لما حصلت عليها لذلك فأنت احق بها منى. بكت أبلة نعمت من الفرحة وطلبت من تامر أن يحتفظ بها عنده لكى تذكره دائما بتفوقه وبأنه اقوى مما يتخيل وافق تامر وأخذ الميدالية وعلقها فى غرفته وكتب تحتها :

" أنت أكبر وأقوى مما تتخيل"

وكتب تحتها امضاء أبلة نعمت



فى المساء عندما كانت أبلة نعمت تقرا كعادتها وهى تجلس على كرسيها الهزاز وجدت ورقه تقذف من تحت عقب الباب فأخذتها وفتحتها وقرأتها والدموع تنساب من عينيها وكانت الورقة من تامر مكتوب بها نفس الكلمات التى أرسلها لها عندما حصل على شهادة الابتدائية بتفوق فكانت الكلمات :

- أبلـة نعمـت مهمـا شكرتـك فلـن أوفيـك حقـك علـى .
أنقذتينـى مـن الضيـاع حتـى أصبحـت مـن المتفوقيـن ،
ساعدتينـى لكـى أتخطـى ألمـى وحزنـى فـى فقـدان أمـى الحبيبـة ،
أمنـت بـى وبقدراتـى وامكانياتـى ،
أبلـة نعمـت أنـت أحلـى وأفضـل وأطيب أبلـة عرفتهـا فـى حياتـى -
اللـه يسعـدك ويجزيـك خيـر-
إبنـك الحبيـب تامـر

ومرت الأيام والسنين وكان تامر مستمر فى النجاح بتفوق حتى وصل إلى شهادة الثانوية العامة وكما كان الحال مع الشهادات الاخرى نجح تامر بتفوق وحصل على مجموع ٩٨٪ فقدم أوراقه فى كلية الطب وحصل على القبول من الجامعة وشعر أنه حقق حلم حياته فى أن يكون طبيبا لكى يساعد الناس ويقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى.
وكما هى عادته أرسل نفس الخطاب لأبلة نعمت شكرها على ما فعلته وما تزال تفعله معه. وكما هو حال الزمن مرت الأيام بسرعة وتخرج تامر من كلية الطب بتقدير امتياز فعينته ادارة الجامعة معيدا بها . وكما هى عادته أرسل نفس الخطاب لأبلة نعمت يشكرها على ما فعلته معه وما تزال تفعله معه. ولكن هذه المرة كانت الامضاء دكتـــور تامـــر.



وفى يوم تلقت أبلة نعمت باقة من الورود الجميلة وكان معها بطاقة دعوة لحضور حفل زفاف فقالت فى نفسها ترى حفل من هذا فقرأت الكلمات وكانت تقول

- أبلة نعمت مهما شكرتك فلن أوفيك حقك على ،
أنقذتينى من الضياع حتى أصبحت من المتفوقين ،
ساعدتينى لكى أتخطى ألمى وحزنى فى فقدان أمى الحبيبة ،
أمنت بى وبقدراتى وامكانياتى ،
أبلة نعمت أنت أحلى وافضل واطيب أبلة عرفتها فى حياتى -
الله يسعدك ويجزيك خير -
إبنك الحبيب تامر

حبيبتى أمى الروحية أرجو أن تقبلى دعوتى لحضور حفل زفافى فبعد موت أمى اصبحت انت أمى وبعد موت أبى أصبحت انت عائلتى فلن يجلس على كرسى ماما غيرك أنت يا ماما نعمت فأرجو منك أن تقبلى دعوتى. بكت أبلة نعمت كما لم تبكى فى حياتها من قبل وشكرت الله سبحانه وتعالى وقالت فى نفسها الحمد لله على هذه الهدية التى لا تقدر بثمن.
مرت الأيام وجاء يوم ليلة الزفاف فذهبت أبلة نعمت إلى مكان الحفل فوجدت تامر ينتظرها فى الخارج مع خطيبته . جرى نحوها وقبل يديها فوجدها تلبس الأسورة التى أعطاها لها يوم العيد أسورة أمه وأيضا كانت ترتدى نفس الكولونيا التى أعطاها لها فى نفس المناسبة. بكى تامر وقال الله يا ماما نعمت رائحتك مثل رائحة ماما رحمها الله. والأسورة جميلة جدا فى يدك.



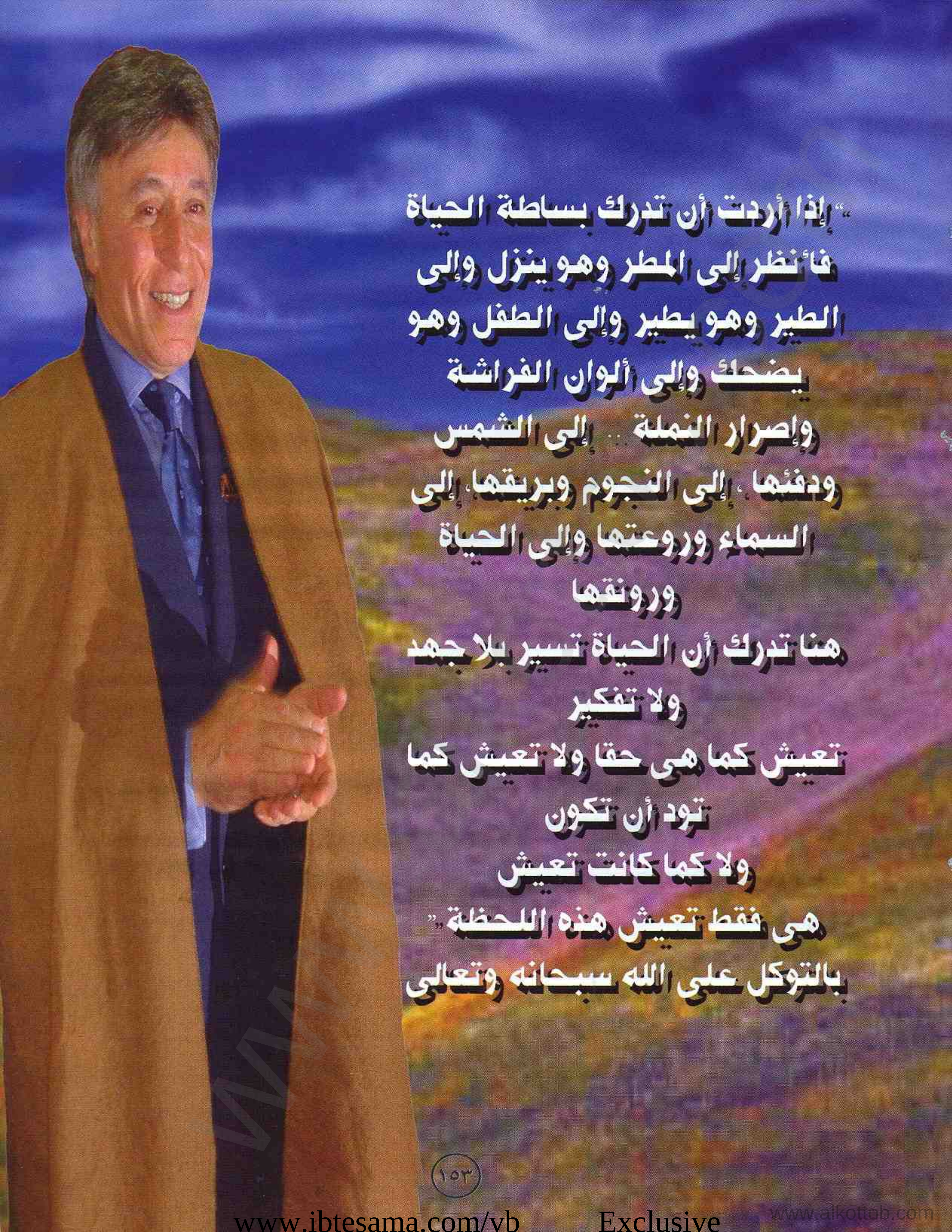
ثم أقترب منها وقال .

" أبلة نعمت مهما شكرتك فلن أوفيك حقك على ،
أنقذتينى من الضياع حتى أصبحت من المتفوقين ،
ساعدتينى لكى أتخطى ألمى وحزنى فى فقدان أمى الحبيبة ،
أمنت بى وبقدراتى وامكانياتى ،
أبلة نعمت أنت أحلى وأفضل وأطيب أبلة عرفتها فى حياتى "
الله يسعدك ويجزيك خير "

فقالت أبلة نعمت والدموع تنساب من عيناها: أنا التى يجب أن أشكرك يا تامر لأنك علمتنى أقوى وأحلى درس فى الدنيا وهو الحب ، علمتنى أستخدم الحب فى مساعدتك ، علمتنى أستخدم الحب فى تعليمك وعلمتنى أستخدم الحب فى التعامل مع الناس فأقتربت أكثر من الله سبحانه وتعالى وأصبحت سعادتى لا تقدر بثمن.

والحقيقة أننى حاولت يا صديقى القارئ أن اكون لك من خلال كلماتى التى كانت تتدفق على من الله سبحانه وتعالى مثل ما فعلت أبلة نعمت مع تامر . فخرجت الكلمات من قلبى إلى قلبك مدعمة بالحب والدعاء لك بأن يجعل الله أيامك كلها سعادة .

فتذكر أن " *تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك ، عش بحبك لله سبحانه وتعالى ، عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام ، عش بالعلم والكفاح ، عش بالعمل والالتزام ، عش بالمرونة والصبر ، عش بالعطاء ، عش بالحب ، وقدر قيمة الحياة "*


" إذا أردت أن تدرك بساطة الحياة
فانظر إلى المطر وهو ينزل وإلى
الطير وهو يطير وإلى الطفل وهو
يضحك وإلى ألوان الفراشة
وإصرار النملة .. إلى الشمس
ودفئها ، إلى النجوم وبريقها، إلى
السماء وروعتها وإلى الحياة
ورونقها
هنا تدرك أن الحياة تسير بلا جهد
ولا تفكير
تعيش كما هى حقا ولا تعيش كما
تود أن تكون
ولا كما كانت تعيش
هى فقط تعيش هذه اللحظة "
بالتوكل على الله سبحانه وتعالى


من إصدارات د. إبراهيم الفقي

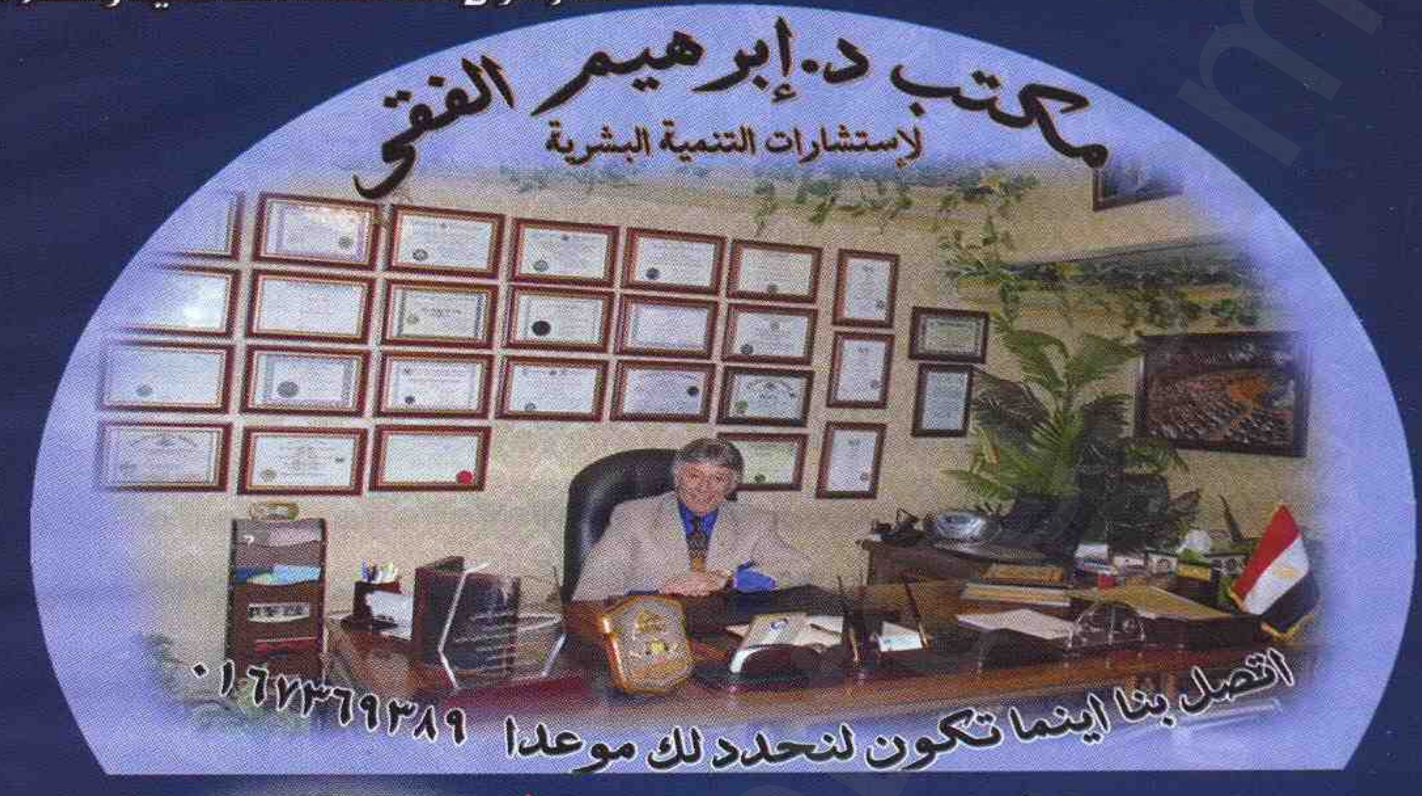
أيضا من اصدارات الدكتور
إبراهيم الفقى

١- نجاح بلا حدود
٢- المفاتيح العشرة للنجاح
٣- قوة التحكم فى الذات
٤- البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود
٥- أيقظ قدراتك واصنع مستقبلك
٦- الطريق إلى الامتياز
٧- كيف تتحكم فى شعورك واحاسيسك
٨- سيطر على حياتك
٩- أسرار فن اتخاذ القرار
١٠- الطريق إلى النجاح
١١- قوة الحب والتسامح
١٢- قوة الحماس
١٣- الطاقة البشرية والطريق إلى القمة
١٤- اسرار قادة التميز
١٥- بلا حدود فن المبيعات والتسويق
١٦- العمل الجماعى

قال رسول الله صلى الله علية وسلم :

(ما خـــاب مـــن إســـتـــشـــار)

صدق رسول الله صلى الله علية وسلم .



الان يمكنك....

- التخلص من الوزن الزائد .
- التخلص من الخوف المرضى .
- كيف تقلع عن التدخين .
- التغلب على الضغوط اليومية .
- التعامل مع التوتر والقلق وتحويلة الى قدرات ومهارات .
- التخلص من البرمجة السلبية والاعتقادات السلبية .
- إتخاذ القرارات المصيرية .
- التحكم فى الانفعالات والعصبية .
- تحديد وتحقيق الاهداف .



ساعدني د. الفقي على التخلص من الخوف



ساعدني د. الفقي على التخلص من الوزن الذائد



ساعدني د. الفقي على تعلم الذاكرة والتذكر


د. إبراهيم الفقي
أسرار الشخصية الناجحة
اكتشف قوة الذهن والزمن
تعلم الأسرار العشرة لأكثر الشخصيات العالمية نجاحا
وكيف تستخدمها في حياتك اليومية
لتصل إلى السلام الداخلي والنجاح المتزن





اسم الكتاب	غير حياتك فى ٣٠ يوم
المؤلف	د . إبراهيم الفقى
مقاس الكتاب	١٧ سم × ٢٤ سم
عدد الألوان	٤ لون
رقم الإيداع	٢٠١٠ / ٣٥٠٢
الترقيم الدولى	978 - 977 - 426 - 055 - 1

٢٠ ش عمر عطية - مدينة نصر
تليفون : ٢٢٧٢٠٠٠٣ - ٢٢٧٠٧٠٠٦ - ٢٦٧٢٠٠٨٣ / ٠٢ فاكس : ٢٦٧٢٠٠٨٢ / ٠٢
www.ibrahimelfiky.com



نعم... عندك القدرة
أن تغير حياتك
الآن... بأذن الله
قرر اليوم

د.إبراهيم الفقي





١٥ قول واستراتيجية تأخذك إلى القمة فى ٣٠ يوم

هى أقوى ما كتب وأقوى ما تقرأ

د.إبراهيم الفقى يعتبر من أكبر الخبراء العالميين فى التنمية البشرية. هو مفكر وكاتب لأكثر من خمسين كتاب وأشرطة بصرية وسمعية ، ومحاضر عالمى درب أكثر من مليون شخص على مدار ثلاثون عاما فى محاضراته ودوراته وأمسياته فى ٣٣ دولة باللغة الفرنسية والانجليزية والعربية. وهو معد ومقدم أكثر البرامج رواجا فى العالم منها الحياة أمل، الطاقة البشرية، القوة الذاتية، طريق النجاح، لقاء مع شخصية ناجحة، نادى النجاح ونجاح بلا حدود ، وهو مؤلف لعلم ديناميكية التكيف العصبى "ماركة مسجلة عالمية". وعلم "قوة الطاقة البشرية" "ماركة مسجلة عالمية" وهو أول من أدخل ونشر علوم التنمية البشرية فى العالم العربى وأفريقيا عن طريق دوراته وبرامجه وأمسياته واستشاراته الخاصة ومقالاته وبرامجه فى وسائل الاعلام المختلفة واصداراته. وقد درب د.الفقى أكثر من عشرة آلاف مدرب محترف فى التنمية البشرية فى العالم العربى وهو مفكر كبير له أكثر من ١٨٠٠ قول وصاحب رسالة ينشرها لكل من يريد أن يحقق الاتزان الروحانى والسعادة والنجاح المتزن .

المركز الكندى للتنمية البشرية



٢٠ ش عمر عطية - مدينة نصر - القاهرة- جمهورية مصر العربية
تليفون : ٢٢٧٢٠٠٠٣ - ٢٢٧٠٧٠٠٦ - ٢٦٧٢٠٠٨٣ / ٠٢ فاكس : ٢٦٧٢٠٠٨٢ / ٠٢
www.ibrahimelfiky.com